Н. А. ДАНИЛОВА
175 РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА ДИАБЕТИКА
• Только для гурманов! • Вкусно и красиво!
• Сладко без лишних углеводов!
Еда которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Праздники, с традиционным застольем и задушевными беседами, – такая же неотъемлемая часть жизни диабетика, как и любого человека. Однако диабетику приходится вести скрупулезный подсчет хлебных единиц и калорий, чтобы избежать неприятностей со здоровьем. С данной книгой это сделать просто: все приведенные рецепты уже пересчитаны по количеству калорий и хлебным единицам (ХЕ), а значит, нет необходимости перемножать в голове двузначные числа; приведены таблицы расчета калорий и хлебных единиц для того, чтобы читатель смог проявить кулинарное творчество и видоизменять понравившиеся рецепты. Кроме того, в ней представлены: основные правила диабетического питания; три схемы питания для диабетиков; около 175 рецептов праздничных блюд в рамках диабетического меню.

Книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем!

- Наталья Данилова
  - ○
  - ○ Еще раз про диабет…
  - ○ Глава 1
    - ■
    - ■ Как переваривается пища?
    - ■ Удивительные свойства глюкозы
    - ■ Правило № 1, или Никакого сахара!
    - ■ Правило № 2, или Лучше чаще, но лучше!
    - ■ Правило № 3, или Как не испортить пищу готовкой
    - ■ Что еще нужно знать о питании при сахарном диабете?
  - ○ Глава 2
    - ■ Закуски
    - ■ Салаты
    - ■ Горячие блюда
    - ■ Десерты
    - ■ Десерты из творога и молочных продуктов
  - ○ Двигайтесь в правильном направлении!

Наталья Данилова
175 рецептов для праздничного стола диабетика

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Еще раз про диабет…

О любой болезни у нас принято говорить скорбным тоном и с соответствующим выражением лица. Болезнь и праздник считаются противоположными по сути понятиями, а объединение их в одном тексте и вовсе может быть приравнено к кощунству. И все же рискнем утверждать, что никому другому так не нужны праздники, как человеку, живущему с диабетом.

Первое, что усваивает каждый диабетик, – это то, что диагноз «диабет» обратного хода не имеет. Диабет неизлечим, и если вас уверяют в обратном, то скорее всего вы беседуете с шарлатаном. Но, как говорят в Одессе, «неизлечим» и «обречен» – это две большие разницы! С диабетом можно и нужно жить полной жизнью, наслаждаться каждой минутой, ставить спортивные рекорды, делать научные открытия, влюбляться и создавать семью – короче, практически ни в чем себе не отказывать.

Праздники с традиционным русским застольем, с задушевными беседами и всем остальным – такая же неотъемлемая часть жизни диабетика, как и любого человека. Другое дело, что к праздникам тоже надо подходить с умом, заранее планировать меню, подбирать такие блюда, которые поразят и порадуют гостей, но вместе с тем не нарушат обмен веществ и не вызовут гипергликемию. Сделать это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Для этого достаточно освоить основы правильного питания при диабете (их немного, и они совсем простые), а во-вторых, подобрать понравившиеся рецепты из списка блюд, приведенных ниже.

Вы увидите, что все представленные рецепты уже пересчитаны по количеству калорий и хлебным единицам (ХЕ), а значит, вам не придется перемножать в голове двузначные числа, чтобы подобрать нужное количество инсулина или остаться в рамках рекомендованной врачом диеты. Но на всякий случай в третьей части книги приведены таблицы расчета калорий и хлебных единиц. Это сделано для того, чтобы вы были свободны в своем творчестве на кухне и могли видоизменять понравившиеся рецепты, добавляя в них одни продукты и убирая другие.

Помните, что вкус блюд во многом зависит от вашего настроения! А еда, приготовленная с любовью и радостью, не только понравится вашим близким, но и улучшит ваше собственное самочувствие. Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

Глава 1
Основы диабетического питания

Вы, безусловно, уже наслышаны о механизмах возникновения и развития диабета, и вам нет необходимости повторять прописные истины. Поэтому вся информация, приведенная ниже, будет касаться только узкого аспекта вашей жизни – питания и его влияния на состояние здоровья. К сожалению, даже диабетики с многолетним стажем не всегда с должной серьезностью подходят к этому вопросу. Одна дама, заболевшая диабетом II типа в 45 лет, в 60 все еще считала, что может себе позволить съесть банку кильки в томатном соусе, и очень удивлялась тому, что плохо себя чувствовала еще неделю спустя после такой трапезы!

Замечено, что чем в более легкой форме проявляется диабет, тем пренебрежительнее относится человек к своему рациону. Конечно, если диагноз «диабет по I типу» поставлен ребенку, родители знают, что любой нюанс в диете может спровоцировать потерю сознания и даже кому, и поэтому следят за каждым куском, попадающим в рот к любимому дитяте. А вот если тело крепко и компенсировать избыток глюкозы (при диабете II типа) удается растительными отварами – то, казалось бы, зачем придумывать себе отдельный стол? Вполне подойдут сосиски и жареная картошка, копченая колбаса и макароны с сыром – сахар-то от них не поднимется!

Но организм не прощает такого легкомыслия. Изменения в тканях накапливаются постепенно и лишь спустя годы проявляются в целом букете всевозможных заболеваний – начиная с колита и заканчивая подагрой. Впрочем, то же самое можно сказать и о «здоровых» людях (здоровых в кавычках, потому что сегодня о здоровье можно говорить только условно – у каждого из нас есть не по одной «болячке») – пренебрежение правилами питания способно сломать любой организм.

Как переваривается пища?

И все же, пожалуй, нет ни одной другой болезни, кроме диабета, которая бы так напрямую зависела от качества питания. При диабете II типа правильной диетой можно вообще добиться устойчивой ремиссии, то есть отказаться от таблеток, регулирующих сахар в крови. И ведь ничего сложного в таких диетах нет, надо просто выработать у себя привычку к здоровому питанию и понять, что следование ей преумножает здоровье, а нарушение – вызывает болезненные ощущения.

Но для начала надо четко представить себе механизмы, которые связывают поступление пищи в желудок, расщепление ее на питательные вещества и снабжение клеток организма энергией и строительными материалами. Ведь именно в этой цепочке наступает сбой, который мы называем диабетом, и именно воздействуя на ее звенья (употребляя нужные продукты питания), мы можем компенсировать этот сбой.

Итак, начинается эта цепочка… с головного мозга. Да-да, именно там помещается центр, который управляет всеми пищеварительными процессами. Так называемый центр аппетита постоянно сканирует состояние клеток и, когда им требуется энергия, начинает испускать определенные сигналы. Подчиняясь этим сигналам, мы начинаем испытывать чувство голода и быстренько соображаем что-нибудь для перекуса. Наш рот наполняется слюной, в желудке вырабатываются пищеварительные ферменты, он начинает активно сокращаться, ожидая первую порцию пищи.

Второй этап – так называемое слюнное переваривание. Мы не можем проглотить даже маленький кусочек хлеба, не разжевав его предварительно и не смочив слюной – иначе он просто не пройдет в пищевод! Природа не зря предусмотрела этот механизм, ведь именно в момент пережевывания начинается первичная обработка пищи: щелочи, содержащиеся в слюне, начинают расщеплять ее на составные элементы.

Кстати, если вы думаете, что жидкие супы, каши или пюре избавляют вас от необходимости пережевывания, вы глубоко ошибаетесь! Даже ложка супа, проглоченная наспех, способна вызывать дискомфорт в животе. Минуя стадию слюнного пищеварения, она надолго задерживается в желудке, вызывая процессы брожения и гниения. В это время человек может испытывать изжогу, боль в животе, у него начинается метеоризм.

Но вернемся к самому процессу пищеварения. Его третьим этапом считается желудочное переваривание пищи. Стенки

желудка выделяют концентрированную соляную кислоту, которая расщепляет дальше поступающую кашицу. Люди, сведущие в химии, в этот момент могут насторожиться – получается, что щелочь, с которой пища перемешивается во рту, вступает в реакцию с кислотой желудка? Они же должны нейтрализовать друг друга! Так, может, нам как раз и надо глотать все, не пережевывая? Конечно, нет. Дело в том, что слюнное пищеварение воздействует в основном на углеводы и расщепляет их, в то время как кислота направлена на расщепление белков. Во время прохождения пищи по пищеводу (ото рта к желудку) щелочь потихоньку прекращает свое действие и в желудок пища поступает уже практически нейтральной. Стенки желудка постоянно сокращаются и расслабляются, перемешивая и перетирая пищу и обеспечивая наиболее полное соприкосновение с кислой средой.

В нижней части желудка есть небольшой загиб. Когда пища доходит до него (а это происходит уже в самом конце переваривания), на нее вновь изливается порция щелочи, чтобы погасить действие кислот. Ведь из желудка пища продвигается в кишечник, стенки которого гораздо более чувствительны к действию кислоты, чем стенки желудка. И если кислоту не нейтрализовать, она может привести к ожогу.

В кишечнике происходит четвертый этап переваривания – здесь под воздействием ферментов печени и поджелудочной железы перевариваются жиры, которые остались неизменными после слюнного и желудочного переваривания.

И только после всей этой катавасии пища оказывается расщеплена до того состояния, чтобы организм мог использовать ее на свои нужды. Белки превращаются в аминокислоты, жиры – в жирные кислоты, а углеводы нисходят до простой глюкозы. Именно глюкоза с точки зрения диабета и должна интересовать нас прежде всего.

Удивительные свойства глюкозы

Мы должны понимать, что всасывание питательных элементов в кровь производится на протяжении всего пищеварительного процесса. Положили вы конфету в рот – буквально спустя пару секунд первые микрограммы глюкозы (мы в обиходе называем ее просто сахаром) уже побежали по сосудам к клеткам. С картошкой или хлебом дело обстоит сложнее – они поступят в кровь в виде глюкозы только через 20–40 минут. Кстати, именно благодаря этому свойству углеводы принято делить на простые и сложные. Простые – это сахар, мед, шоколад; сложные – овощи и фрукты.

Поступая в кровь, глюкоза должна быть разнесена по всем клеткам организма. В этом – ее главное предназначение. Именно глюкоза дает энергию, необходимую для восстановления, работы и деления клетки. Но в случае с диабетом здесь возникают проблемы.

Мы помним, что сахарный диабет называется так потому, что организм в какой-то момент просто перестает усваивать глюкозу (сахар) и оставляет ее дрейфовать в кровотоке. Это осложняет функционирование внутренних органов, в первую очередь нервной ткани и мозга. Почему это происходит?

При диабете первого типа виновником оказывается поджелудочная железа. Точнее, та ее часть, которая отвечает за выработку инсулина. Инсулин – это гормон, который, выражаясь фигурально, берет молекулы глюкозы (это научное название сахара, когда он всасывается из желудка в кровь) под ручки и «провожает» их в клетки тканей. Без инсулина клетка остается закрытой, и глюкоза при всем желании попасть туда не может. Это плохо и для самой клетки, и для организма в целом. Клетка, недополучая глюкозу, теряет основной источник энергетического питания. Все процессы в ней замирают, и клетка становится нежизнеспособной. Это относится ко всем клеткам, составляющим наши мышцы, кости, сосуды, выстилающим стенки внутренних органов.

Но в нашем организме есть и другие ткани. Так, клетки мозга и нервных волокон способны усваивать глюкозу безо всяких «провожатых». Они употребляют ее напрямую, независимо от того, вырабатывается инсулин поджелудочной железой или им в организме даже не пахнет. А теперь давайте посмотрим, что происходит в нашем теле, когда мы съедаем что-нибудь сладенькое, а инсулин при этом не вырабатывается. Итак, желудок переваривает пищу и расщепляет сахар до глюкозы.

Глюкоза всасывается в кровь через стенки желудка и отправляется в путешествие по внутренним органам. «Тук-тук» – а клетки мышц оказываются закрытыми. При этом они остро чувствуют нехватку энергии и кричат об этом мозгу. Мозг усиливает кровоток, подгоняя побольше глюкозы к дверям клеток, но те в отсутствие инсулина просто «не видят» глюкозу и продолжают сигнализировать о дефиците энергии. Организм еще раз подстегивается, но для клеток этих тканей никаких изменений не происходит. Но куда же девается не востребованная ими глюкоза? А она всем своим объемом обрушивается на клетки мозга и нервных волокон, которые оказываются гораздо менее требовательными по отношению к инсулину. И их можно понять! Такой механизм замыслила природа, чтобы в случае опасности, когда надо реагировать быстрее, дополнительная энергия в первую очередь поступала именно в мозг и нервные волокна.

Увы, в случае с диабетом предусмотрительность природы оборачивается против нас. Дело в том, что все осложнения диабета связаны именно с таким дифференцированным подходом. Когда клетки мышц и костной ткани закрывают двери перед сахаром – ему ничего не остается, как искать себе пристанище в более «сговорчивых» клетках. И весь энергетический взрыв приходится на мозг и нервную систему. Вот почему люди с диабетом чаще всего жалуются на спутанность сознания, боли неврологического происхождения, у них садится зрение.

Чтобы скорректировать этот дисбаланс, люди с диабетом первого типа вынуждены регулярно принимать препараты инсулина, вводя его в организм практически перед каждым приемом пищи. Но мы помним и о том, что есть инсулинонезависимый диабет, так называемый диабет II типа. Даже само название данной разновидности болезни подразумевает, что здесь инсулин ни при чем. Что же происходит в организме в этом случае?

На самом деле у людей с диабетом II типа поджелудочная железа вырабатывает инсулин исправно. Но клетки по каким-то причинам просто перестают на него реагировать! То ли вид его им не нравится, то ли запах – ученые пока не разобрались. Для нас же факт остается фактом: сколько ни добавляй в организм инсулина, клетки на него реагировать не собираются. А дальше все развивается по знакомому нам сценарию – внутренние органы кричат о нехватке энергии, мозг подкачивает глюкозу, глюкоза обеспечивает энергетический взрыв, но не там, где нужно, и дальше по кругу. Главное отличие терапии диабета по второму типу заключается в том, что корректируют сахар в крови здесь не

искусственным инсулином, а препаратами, повышающими резистентность клеток. Проще говоря, веществами, которые «улучшают память» клетки и позволяют ей «вспомнить» инсулин и открыть ему, вместе с глюкозой, двери.

Правило № 1, или Никакого сахара!

Мы узнали, каким образом диабет связан с питанием и на каком этапе происходит сбой в работе организма. Как мы можем использовать это знание для того, чтобы выстроить правильную систему питания?

Давайте разбираться по порядку. Во-первых, при диабете любого типа главным правилом становится строгое ограничение употребления простых углеводов в любом виде. Это значит, что из рациона необходимо исключить сахар, шоколад, конфеты, любые другие сладости с использованием этих веществ. Да-да, и по праздникам тоже! Думаю, не придется долго доказывать, что эти продукты питания губительны для клеток и тканей при диабете как раз за счет моментального расщепления до глюкозы и быстрого всасывания в кровь.

Большой вопрос при диабете – можно ли заменять обычный сахар фруктозой? Фруктоза – одна из разновидностей простых углеводов, она содержится во фруктах и тоже удовлетворяет потребность организма в энергии. Но в отличие от простого сахара фруктоза не требует инсулина для того, чтобы «достучаться» до клеток, и всасывается в кровь довольно долго. Казалось бы, что может быть лучше? Заменяем глюкозу на фруктозу и наслаждаемся жизнью.

Но оказывается, не все так просто. Привлеченные явными плюсами и разрекламированностью фруктозы, бизнесмены пищевых производств научились извлекать ее из сравнительно недорогой кукурузы и теперь с удовольствием используют для замены дорогого сахара во всевозможных прохладительных напитках и питье для фитнеса. В составе продукта вы можете найти ее под названием «изоглюкоза». Изоглюкоза содержит сразу два моносахарида – фруктозу и глюкозу. Сообща эти составные элементы углеводов ускоряют всасываемость друг друга. Результат по своему разрушительному воздействию на организм превосходит все «достижения» рафинированного сахара. Поэтому привлекательные этикетки со словами «не содержит сахара» не должны вводить вас в заблуждение. И мы возвращаемся к правилу номер один: только свежие фрукты могут быть источником сладости для людей, больных диабетом.

То же самое можно сказать о разнообразных сахарозаменителях. Подавляющее большинство из них несет вред здоровью, а некоторые даже запрещены в ряде стран. Но если добавлять или нет сахарозаменители в чай, решаете вы сами, то при употреблении расфасованной продукции вам приходится

идти на поводу у производителя, который не всегда удосуживается сообщать, чем подсластил свой продукт. Как говорится: будьте бдительны. Если на этикетке какого-либо продукта есть запись Е9… (начинается с девятки), то это означает наличие сахарозаменителя в продукте питания.

Таким образом, мы вновь возвращаемся к правилу номер один – только натуральные продукты (свежие фрукты и овощи, «упакованные» в собственную кожуру природой) не несут в себе никакой опасности. Чем чаще вы будете включать их в свой рацион, тем меньше шансов сделать ошибку в планировании собственного питания. Кстати, для праздничного стола это правило тоже подходит как нельзя лучше. В соответствующей главе вы найдете рецепты замечательных фруктовых тортов и других десертов, которые порадуют ваш вкус, но не вызовут гипергликемию.

Правда, и тут надо соблюдать осторожность. Вот история из жизни: девушка (назовем ее Марина) рассказывает, что летом решила похудеть и практически полностью перешла на овощи и фрукты. За день она могла съесть до 4 килограммов яблок, а к вечеру еще «закусить» половинкой арбуза. Живот у нее раздувало, но девушка радовалась – чувства голода она не испытывала да и в туалет бегала в три раза чаще, чем обычно. Каково же было ее изумление, когда, встав на весы через месяц после такой «диеты», она обнаружила, что набрала еще 3 килограмма! Согласитесь, для людей с диабетом такой результат был бы крайне нежелательным.

В чем же причина лишнего веса у людей, ведущих вегетарианский (точнее, «фрукторианский») образ жизни? Виной тому все та же фруктоза.

Вспомним, что главный орган в метаболизме фруктозы – это печень. Именно здесь фруктоза преобразуется в производные глюкозы и хранится в виде гликогена. Возможность печени в переработке фруктозы ограничена, что не очень хорошо. При поступлении больших доз фруктозы она может преобразоваться в жир и откладываться в виде малоаппетитных складок на теле.

Уровень фруктозы в крови (это мы тоже узнали на примере с инсулином) не зависит напрямую от гормональной регуляции. Поэтому фруктозу часто рекомендуют в качестве диабетического продукта. Но кроме того, что потребление большого количества фруктозы может привести к образованию жиров, это также может и замедлить выделение **лептина**.

Лептин – это гормон, отвечающий за энергетический баланс в организме, и недостаток лептина, вызванный избыточным употреблением фруктозы, может стать причиной нарушения

энергетического обмена в организме и также привести к отложению лишнего жира.

Другими словами, при избытке фруктозы в мозг не поступает сигнал о насыщении. Поэтому мы и продолжаем есть. В результате – ожирение, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий уровень «хорошего», высокий уровень триглицеридов и повышенный аппетит. И все это из-за банального переедания «безопасных» фруктов.

Правило № 2, или Лучше чаще, но лучше!

Диабет второго типа часто бывает связан с лишним весом. Да и для первого типа масса тела чрезвычайно важна – при сильной полноте повышается резистентность клеток к инсулину, проще говоря, лишний жир препятствует проникновению глюкозы в клетки. Поэтому так важно поддерживать хорошую форму – следить за калориями, заниматься физическими упражнениями. Но ни в коем случае не голодать!

Совместить эти две противоположные по сути рекомендации (не переедать, но и не голодать) довольно просто. Для этого необходимо придерживаться принципа дробного питания. То есть съедать небольшое количество еды не два-три, а четыре-пять, а то и шесть-семь раз в сутки. Такой подход позволяет предупредить массированную бомбардировку углеводами клеток организма и снижает нагрузку на все системы. Дробное питание мы назовем правилом № 2.

Но почему это правило так важно для диабетического питания? Согласитесь, переедаем мы в основном тогда, когда чувствуем зверский голод. Немудрено прийти домой после напряженного рабочего дня и смолотить огромную тарелку овощного салата, заесть это все парой котлеток и, подумав, добавить несколько чудовищных по размерам бутербродов с чаем или соком. Мы проголодались!

При этом ни вкус, ни аромат еды до нас обычно не доходит – ощущать их мы начинаем, только когда тарелка опустошается и до мозга докатывается приятное чувство сытости. Правда, чаще всего вместе с ним накатывается тяжесть в животе и горькое сожаление по поводу в очередной раз нарушенного правила – не переедать. А вот если за час до окончания рабочего дня (через пару часов после обеда) вы бы съели спелый апельсин или выпили бутылочку йогурта, вам было бы намного проще удержаться, есть медленней и почувствовать насыщение еще тогда, когда на тарелке оставалась половина ужина.

Дело в том, что голодание (особенно у людей с диабетом I типа, которые при резком падении сахара в крови и вовсе могут упасть в обморок) запускает не самые положительные психологические процессы. Телу сложно доказать, что отсутствие еды в тот момент, когда оно начинает ее требовать, – явление временное. Особенно если вы имеете привычку злоупотреблять диетами или просто привыкли время от времени обходиться без обеда или ужина. Организм включает режим «паники», и вам становится трудно управлять собственным аппетитом.

Диабетики должны быть вдвойне внимательнее к сигналам своего тела. Никакая загруженность, отсутствие времени или условий для приема пищи не должны помешать вам вовремя удовлетворить потребность организма в очередной порции «горючего». В идеале вы должны есть каждые три часа, с 12-часовым перерывом на вечерний отдых и сон.

В классической литературе, посвященной диабетическому питанию, приводится несколько схем, рассчитанных на четырех– и пятиразовый прием пищи. Обратите внимание, что в схемах **завтраком** называется самый легкий прием пищи, включающий сок, крупяную кашу или фрукты, **вторым завтраком** – легкий перекус из фруктов или творога, **обедом —** более плотная трапеза, с горячим супом и мясным блюдом, **полдником —** еще один перекус, а **ужином** – сравнительно большая порция белкового блюда с овощным салатом. Но для полноценного питания специалисты предлагают не ограничиваться только традиционными приемами пищи, а дополнять их легкими перекусами каждые два часа. В качестве **перекусов** могут выступать печеные овощи, свежие фрукты, йогурт и тому подобное. Не бойтесь испортить аппетит – ведь перекус подразумевает совсем легкую пищу, которая как раз переварится к тому моменту, когда подойдет время основного блюда.

Ну а вот и обещанные схемы:

Схема № 1 (четырехкратный режим приема пищи)	Схема № 2 (четырехкратный режим приема пищи)	Схема № 3 (пятикратный режим приема пищи)
Первый завтрак: 7:00–7:30	Завтрак: 7:00–7:30	Первый завтрак: 7:00–7:30
Второй завтрак: 12:00–12:30	Обед: 12:00–12:30	Второй завтрак: 11:00–11:30
Обед: 16:30–17:15	Полдник: 17:00–17:30	Обед: 14:00–14:45
Ужин: 21:00–21:30	Ужин: 21:00–21:30	Полдник: 17:00–17:30
		Ужин: 21:00–21:30

Как вы видите, схемы учитывают любой образ жизни, и вам

остается только наполнить рекомендованные приемы пищи тем содержимым, которое соответствует вашим вкусам, и стараться придерживаться графика. Впрочем, количество перекусов между основными приемами пищи может быть самым разным – главное, чтобы в качестве такового вы не использовали большую котлету или полтортика с кремом из взбитых сливок.

Как это можно связать с праздничным меню? Напрямую! Согласитесь, праздник для нас – это не просто быстрое поедание блюд, которые мы не готовим по обычным дням, – это целый ритуал с беседами, тостами, а иногда даже с песнями и танцами. Замечательный обычай! Планируя свой праздник, обязательно предусмотрите в нем несколько перерывов, во время которых можно отвлечься от еды и заняться другими, не менее интересными делами. Можно даже подготовить одну-две смены горячих блюд. Тогда, начав праздничный стол с легких салатов, через два часа (когда гости вновь проголодаются) можно будет поразить их воображение запеченной с яблоками уткой. А ближе к вечеру (ну что это за праздник, который длится меньше 6 часов!) торжественно внести в «пиршественную залу» острое мексиканское блюдо, залитое коньяком и подожженное перед подачей на стол.

Правило № 3, или Как не испортить пищу готовкой

Принято считать, что праздничный стол требует от хозяйки (или хозяина) полного самоотречения и самоотверженного дежурства у плиты в течение целых суток. Но мы готовы опровергнуть это убеждение. Самая здоровая и вкусная пища (даже если она входит в состав праздничного меню) – та, которая меньше всего готовилась.

Когда мы берем клубень картофеля и запекаем его в кожуре в духовке при высокой температуре, мы получаем такое вкусное блюдо, которое можно даже не солить. А попробуйте сварить почищенную картошку в большом количестве воды – она разварится, превратится в кашу-размазню, и потребуется большое количество масла, молока и соли, чтобы придать ей хоть какой-то вкус.

Это самый простой пример, показывающий, что, убивая полжизни на готовку (всего за 30 лет мы тратим на это более 20 тысяч часов!), мы сами выкапываем яму для своей могилы. Не зря говорят – поваров придумал дьявол. Но есть и более веские доводы в пользу того, что чем меньше времени мы проведем у плиты, тем более полезное блюдо получим на выходе.

Первый из них – белки при длительной готовке сворачиваются (коагулируются), что затрудняет их расщепление и усвоение. Мы видим это на примере яйца – у яйца «в мешочек» нежная консистенция, оно легко проскальзывает в пищевод. Но попробуйте оставить яичницу на плите пару минут дольше, чем это необходимо, – она превратится в жесткую пленку, подобную твердому пластику, и разгрызть ее будет практически невозможно. Точно так же от длительной обработки жаром страдает мясо, курица, молоко и любые другие белковые продукты.

Лучшие рецепты для диабетического питания предусматривают минимум термической обработки. Морскую рыбу достаточно пропарить под крышкой в течение 5 минут, а отбивную из мяса или филе курицы лучше всего обжарить по полторы минуты с каждой стороны и совсем чуть-чуть подержать под крышкой на медленном огне.

Второй довод в пользу быстрого приготовления связан с обработкой жиров. Все вы прекрасно знаете, что пережаренный жир (независимо от того, животного он происхождения или растительного) является канцерогеном, то есть способен

провоцировать развитие раковой опухоли. Впрочем, и просто перегретый жир меняет свою структуру и уже не способен выполнять свою прямую функцию – являться источником тепла и дополнительной энергии для клеток организма. Поэтому в диабетическом питании лучше всего использовать только натуральные жиры, не подвергавшиеся переработке, – сливочное и растительное масло (не спреды!), в небольших количествах – сало. А вот орехи, которые также богаты растительными жирами, можно есть сколько душе угодно.

Отдельно необходимо обсудить готовку овощей. Вы знаете, что их польза для нас заключена в большом количестве минералов и витаминов, которыми они располагают. Кроме того, овощи в своей значительной части состоят из клетчатки, которая помогает механическому перетиранию пищи и освобождению кишечника. Но что происходит со всеми этими богатствами, если мы засовываем овощи под крышку в холодную воду и варим в течение 30–40 минут?

Об этом знает даже ребенок – минералы и витамины разрушаются, клетчатка меняет свою структуру и становится вялой и мягкой (где уж тут чистить кишечник!). Получается, что большую часть продукта мы делаем совершенно бесполезной для организма! Но что же теперь делать? Переходить полностью на сыроедение?

Не надо спешить. Любая идея, доведенная до крайности, становится абсурдом. Наши желудки за тысячелетия цивилизации, конечно, уже привыкли получать и переваривать горячую пищу. Поэтому призыв полностью отказаться от супов или овощных гарниров так же вреден, как и постоянное переваривание. Истина посередине. Для диабетического питания, чтобы постоянно поддерживать страдающие от гликемии клетки, необходимо большое количество минералов, витаминов, белков (не коагулированных!), долго расщепляющихся углеводов (свежие овощи и фрукты). Все эти ингредиенты легко получить из растительной пищи, которая не подвергалась длительной тепловой обработке. Поэтому – да здравствуют разнообразные салаты, тушеные или обжаренные на быстром огне овощные гарниры, орехи, зелень и другие прелести, которые дарует нам природа.

Что еще нужно знать о питании при сахарном диабете?

Есть еще две вещи, которые вы обязательно должны учитывать, даже садясь за праздничный стол. Первое – общая питательная ценность дневного рациона при сахарном диабете не должна выходить за пределы 2500 килокалорий. Лишний вес – один из факторов развития заболевания, особенно при диабете II типа. Даже незначительное снижение веса способно благотворно сказаться на углеводном обмене в организме и заметно снизить содержание сахара в крови. Да и при сахарном диабете I типа лишний жир совершенно не нужен. Как уже говорилось, он мешает клеткам реагировать на инсулин, запирает их для глюкозы.

Вы наверняка помните, что количество калорий рассчитывается, исходя из содержания в пище белков, жиров и углеводов. Причем 1 г чистых углеводов «весит» 4 ккал, 1 г белка – практически столько же, 4 ккал, а вот жир почти в два раза «тяжелее» – 1 г тянет на 9 ккал. Но не надо думать, что 1 отбивная содержит количество белка, соответствующее ее весу. То есть 100 г свиной отбивной и 100 г белка – не одно и то же. На самом деле чистого белка в мясе – меньше 20 %. Точнее о том, как рассчитать содержание белков, жиров и углеводов, а также перевести их в калории, вы сможете, изучив Приложение к книге.

Второе, что волей-неволей приходится держать в голове людям с инсулинозависимым диабетом – это количество хлебных единиц, которые должны быть компенсированы инъекциями инсулина. Хлебная единица (ХЕ) – условный показатель, который используется в построении диеты для людей с сахарным диабетом I типа. Используя этот показатель, легко заменить один продукт другим и при этом рассчитать правильную дозу инсулина. Одна хлебная единица содержит 10–12 г глюкозы и равна примерно одному куску хлеба.

Так, 1 хлебную единицу содержат 1 яблоко, 1 небольшого размера апельсин, 1 груша, $^1/_2$ банана, 1 персик, 1 картофелина величиной с куриное яйцо, 20–25 г белого или ржаного хлеба, 1 ст. ложка манной, гречневой, пшенной или перловой крупы, 250 мл молока или кефира, 1 ст. ложка пшеничной или ржаной муки. Пересчет на хлебные единицы упрощает подсчет количества принимаемых углеводов и, следовательно, помогает более точно рассчитать дозу инсулина для введения за 30 мин до предполагаемого приема пищи. Нужно иметь в виду, что во время

завтрака на 1 ХЕ следует вводить 2 ЕД инсулина, а во время обеда и ужина несколько меньше – 1–1,5 ЕД.

В сутки в организм должно поступать 18–24 ХЕ, которые распределяются так: завтрак – 9–10 ХЕ, второй завтрак и полдник – по 1–2 ХЕ, обед – 6–7 ХЕ, ужин – 3–4 ХЕ.

Для удобства читателей все рецепты, приведенные в этой книге, уже пересчитаны на калории и хлебные единицы. Вам остается только следовать приведенным рекомендациям и наслаждаться каждой трапезой.

Глава 2
Рецепты праздничных блюд

Закуски

Закуска с сельдью. *На 4 порции: французский батон – 1 шт.; малосольная сельдь – 2 филе; плавленые сырки – 2 шт.; яйца вареные – 2 шт.; сливочное масло – 2 ст. ложки; свекла – 150 г; зелень укропа – 1 пучок; маринованные огурчики – 100 г.*

Вареные яйца и сыр натереть на мелкой терке, добавить мягкое масло и хорошенько перемешать. Треть смеси отложить и добавить к ней измельченную зелень. В остальную смесь добавить натертую свеклу, перемешать. Батон разрезать вдоль с одной стороны не до конца, так чтобы он хорошо приоткрылся, ложкой убрать мякиш, оставив от края около 1 см. Смазать внутри слоем свекольной смеси, затем смесью с зеленью. Возле неразрезанной стороны выложить огурчики в линию, рядом положить филе сельди. Линию разреза батона смазать сливочным маслом с добавками и сложить края. Батон плотно завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник. Нарезать батон на порционные куски, выложить на блюдо и подать закуску к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Закуска из лосося. *На 4 порции: филе лосося – 300 г; сливочный сыр – 100 г; мягкий сыр типа «Гауда» – 150 г; сливки – 100 г; зелень укропа – 2 пучка; огурец – 2 шт.*

Для заправки: сахар – 1 ст. ложка; тертая цедра и сок 1 лимона; оливковое масло – 150 мл; винный уксус – 2 ст. ложки.

Для начинки: сливочный сыр взбить со сливками, подмешать тертый сыр и рубленый укроп. Филе разрезать на 16 длинных полосок. 8 формочек выстлать пленкой. В каждую положить крест-накрест по 2 полоски так, чтобы концы свешивались через край. Положить по 3 ст. ложки начинки и накрыть концами полосок. Слегка прижать и поставить на 2 ч в холодильник. В 3 ст. ложках воды развести 2 ст. ложки сахара и довести до кипения. Добавить цедру и сок лимона, оливковое масло и уксус. Посолить, вскипятить и остудить. Огурец очистить и настрогать вдоль тонкими пластинами. Формочки опрокинуть на тарелки, сбрызнуть приготовленной заправкой, украсить свежей зеленью.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Закуска из грибов и помидоров. *На 4 порции: шампиньоны – 10 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; петрушка – 1 пучок; помидор – 3 шт.; базилик – 3–4 веточки; хлеб – 2 ломтика; сливки*

– 2–3 ст. ложки; сыр «Гауда» – по вкусу; лимонный сок – 1 ст. ложка; соль, молотый черный перец – по вкусу.

Грибы вымыть, обсушить, удалить с помощью ножа ножки. Противень смазать сливочным маслом. Выложить грибные шляпки. Приправить и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть, оставить немного для посыпки, а остальной смешать с помидорами и грибами, зеленью, хлебом и сливками. Нагреть духовку до 200 °С. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 мин в духовку. За 5 мин до готовности посыпьте грибы оставшимся сыром. Выложите грибы на тарелку, украсьте свежими овощами, листиком салата и подайте к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Рыбная запеканка. *На 4 порции: рыбный фарш – 600 г; творог – 250 г; яйцо – 1 шт. (белок); сливочное масло – 1 ст. ложка (для смазки формы); соль и перец – по вкусу; шампиньоны – 200 г.*

Для соуса: горчица – 1 ст. ложка; вода – 1 ст. ложка; кефир – 50 мл; яйцо – 1 шт. (желток); сок лимона – 1 ст. ложка; смесь душистых трав – по вкусу; соль, перец по вкусу.

Шампиньоны отварить и мелко нарезать. Смешать их с фаршем, творогом, посолить и поперчить. Аккуратно ввести в массу взбитый отдельно белок. Форму обильно смазать маслом, выложить в нее фарш, запекать в духовке 50 мин при температуре 210 °С. Готовую закуску украсить кружочками лимона и грибочками, разрезанными вдоль. Подавать можно холодной и горячей.

Приготовление соуса. Смешать все ингредиенты, поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Быстро снять с огня, добавить букет душистых трав, мелко порезанных, и сок лимона. Вылить в соусницу и сразу подавать вместе с горячим рыбным хлебцем. Этот соус можно подавать к любым горячим рыбным блюдам.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Томаты, фаршированные печенью. *На 4 порции: томаты – 1 кг; печень – 300 г; батон – 100 г; молоко – 50 мл; репчатый лук – 2–3 шт.; яйца – 6 шт.; сливочное масло – 2 1/2 ст. ложки; сметана – 2 1/2 ст. ложки; соль – по вкусу.*

С помидоров срезать верх в виде крышечки и вынуть середину. Ломтики печени слегка обжарить в масле и пропустить

через мясорубку вместе с вымоченной в молоке булкой. Лук измельчить, спассеровать, положить в фарш и добавить желток, масло, взбитые в пену белки, соль, перец. Фарш перемешать. Томаты нафаршировать, уложить в неглубокую кастрюлю, на каждый положить по кусочку масла и поставить в горячую духовку. Сердцевину томатов протереть сквозь сито и полученной жижецей полить томаты, когда они подрумянятся. Подавая к столу, полить сметаной.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Авокадо с красной икрой. *На 4 порции: авокадо – 2 плода; красная икра – 100 г; семга слабосоленая – 200 г; свежий огурец – 2 шт.; оливковое масло – 1 ст. ложка.*

Авокадо вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, а затем ложкой вынуть мякоть. Мякоть порубить. Семгу мелко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, нарезать очень маленькими кубиками. Мякоть авокадо, рыбу, огурец и икру соединить, добавить немного оливкового масла и аккуратно перемешать. Получившуюся смесь выложить в половинки авокадо.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Запеченные креветки. *На 4 порции: неочищенные свежие креветки – 700 г; сливочное масло – 3 ст. ложки; соль и черный свежемолотый перец – по вкусу; коньяк – 2 ст. ложки; репчатый лук мелко нарезанный — 1/4 стакана; томатная паста – 1 ст. ложка; белое вино — 3/4 стакана; лавровый лист – 1 шт.; чабер — 1/3* ч. *ложки; 10 %-ные сливки — 1/3 стакана.*

Креветки очистить и промыть. Сливочное масло растопить на сковороде и обжаривать в нем креветки с каждой стороны в течение 1 мин. Посыпать креветки солью и перцем, облить коньяком и зажечь. Когда пламя погаснет, положить лук, томатную пасту, лавровый лист, чабер и залить все сухим белым вином. Дать прокипеть на слабом огне 5 мин. Добавить сливки и держать на огне 1 мин. Вынуть креветки на подогретое блюдо. Соус держать на сильном огне еще 1 мин, процедить и залить им креветки.

Это блюдо можно приготовить и другим способом (креветки в розеточках): фарфоровые розетки смазать сливочным маслом и в каждую положить по 2 ст. ложки очищенных, промытых и порезанных креветок. Залить креветки в розетках 10 %-ными сливками, чтобы креветки закрывались полностью, посыпать

каждую розетку хлебными пшеничными крошками, сверху положить по кусочку сливочного масла и поставить розетки в предварительно хорошо нагретую до 200 °С духовку на 6 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Инжир, запеченный с сулугуни. *На 4 порции: инжир свежий – 4–5 шт.; сулугуни – 40 г; сухая аджика (щепотка) или красный острый перец молотый; мед цветочный – 1 ст. ложка.*

Инжир вымыть и просушить бумажным полотенцем. Каждый плод надрезать. Сулугуни нарезать небольшими кубиками. Сыр вложить в разрез плода, поперчить. Запекать в горячем духовом шкафу до того момента, когда сыр начнет расплавляться.

Подавать инжир в теплом виде, полив медом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Картофельные корзиночки с мясом цыпленка. *На 4–6 порций: картофель средний – 4–5 шт.; мука пшеничная – 3 ст. ложки; белок одного яйца; филе цыпленка – 120 г; топленое масло – 2 ст. ложки; молоко — 1/4 стакана; соль, перец – по вкусу; твердый сыр – 40 г.*

Филе цыпленка и лук мелко порезать острым ножом. В сотейнике растопить масло, выложить лук, томить 3 мин. Огонь увеличить и положить к луку филе. Жарить 3–4 мин. Посолить, поперчить, влить молоко, накрыть крышкой, огонь уменьшить, тушить около 10 мин или до тех пор, пока не выпарится молоко. Плиту выключить, цыпленка немного остудить.

Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сок тщательно отжать. В картофельную массу добавить соль, один слегка взбитый белок и муку. Хорошо размешать. Масса должна быть слегка вязкой. Жестяные формочки под корзиночки смазать растительным маслом, и если они не обладают антипригарным покрытием – посыпать мукой или крошкой из сухарей. Картофельную массу разделить на 6 равных частей, выложить их в формочки и распределить ровно, заполняя дно и бока. Выложить в корзиночки подготовленную начинку, сверху посыпать тертым сыром. Поставить корзиночки в духовку и запекать до готовности. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Порционные пироги с креветками и лимонным соусом.

На 4 порции: замороженное слоеное тесто – 4 пластины (по 250 г); очищенные креветки – 400 г; оливковое масло – 2 ст. ложки; соль, молотый черный перец – по вкусу; чеснок – 2 зубчика; перец чили – 1 стручок; сметана – 300 мл; сливки 10 % – ной жирности – 50 мл; лимонный сок – 2 ст. ложки; петрушка – 1 пучок.

Пластины теста разложить на рабочей поверхности и разморозить. Тесто раскатать и выложить в 4 разъемные формы (диаметром 12 см). Отрезать куски бумаги для выпекания соответствующего размера, положить на тесто и сверху насыпать сухой горох, слоем в 1 см. Основы дли пирога выпекать около 25 мин при 180 °С, затем удалить бумагу с горохом. Креветки обжарить в оливковом масле, перемешивая, посолить, поперчить и остудить. Чеснок и перец чили очистить и мелко нарубить. Смешать со сметаной, сливками, лимонным соком и петрушкой. У петрушки оборвать листики. В основы для пирогов выложить крем и креветки. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Куриный рулет с яблоками. *На 4 порции: куриное филе – 4 шт.; репчатый лук – 1 шт.; чеснок – 1–2 зубчика; изюм – 20 г; яблоки – 2 шт.; соль, перец, специи по вкусу; курага – 3 шт.; измельченный миндаль – 30 г; лавровый лист – 3 шт.; семена кунжута – 1 1/2 ч. ложки.*

Куриные грудки разрезать пополам и раскрыть. Каждую грудку слегка отбить. Выложить грудки в виде пласта, накладывая их друг на друга. Грудки посолить и поперчить, посыпать специями. Репчатый лук и чеснок измельчить и выложить на пласты курицы. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и выложить на курицу, курагу нарезать соломкой и выложить на яблоки сверху. Изюм, заранее размоченный в горячей воде, выложить на яблоки. Скатать пласт в рулет и обвязать нитью. Посыпать рулет зернами кунжута. Переложить рулет на лист фольги, посыпать измельченным миндалем, поверх положить лавровые листья, закрыть фольгу.

Противень с рулетом поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать около 30–40 мин. По истечение этого времени раскрыть фольгу, удалить лаврушку, полить рулет выделившимся соком. Поставить обратно в духовку, не закрывая фольгой. Готовить еще 10 мин.

Удалить нить, нарезать рулет на порции и подать к столу. Приятного аппетита.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Рулеты с зеленью. *На 4 порции: слоеное тесто – 1 упаковка (250 г); лук – 2 шт.; лук-порей – 1 стебель; морковь – 200 г; соевые бобы – 200 г.*

Тесто разморозить. Почистить и порубить лук, морковь. Из теста раскатать пластины 12 × 12 см. Овощи тушить вместе около 5 мин и выложить поверх теста. Края пластин смазать белком. Осторожно, чуть внахлест накрыть тремя уголками теста выложенную в центр начинку. Свернуть рулетом, а края плотно закрепить. Примерно 5–6 мин жарить рулеты в разогретом до температуры 180 °С растительном жире до золотистого цвета. Дать жиру стечь и разложить рулеты по тарелкам, добавив по половинке помидора и немного зелени.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Язык запеченный. *На 4 порции: отварной говяжий язык – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; панировочные сухари – 3 ст. ложки; мелко нарезанные соленые огурцы – 5–6 шт.; зелень петрушки – 1 ст. ложка; белое сухое вино — 1/2 стакана; соль, черный молотый перец.*

Смешать сухари, огурцы, зелень петрушки и белое вино в однородную массу, посолить, поперчить. Смазать сковороду сливочным маслом, выложить половину приготовленной смеси, покрыть тонкими ломтиками языка и оставшимся количеством смеси. Сверху уложить маленькие кусочки сливочного масла и поставить в духовку с умеренной температурой на 30–35 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Закуска из мяса и тертого сыра. *На 4 порции: отварная говядина – 300 г; луковица – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; сыр – 50 г; яйцо – 1 шт.; майонез – 50 г; соль и перец по вкусу.*

Лук мелко порубить и пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 260 ккал.

Суфле из сыра. *На 4 порции: сливочное масло – 4 ст. ложки; мука – 3 ст. ложки; горчица сухая — 1/2 ч. ложки; соль, красный*

перец; молоко – 1 1/2 стакана; сыр натертый – 2 стакана; яйца – 5 шт.; коньяк – 2 ст. ложки.

Сливочное масло растопить в сковороде, размешать в нем муку, соль, горчицу и перец. Влить молоко, размешивать до тех пор, пока не закипит. Убавить огонь до слабого и дать прокипеть жидкости в течение 5 мин. Положить сыр и мешать до тех пор, пока сыр на расплавится. Взбить в ступке яичные желтки, предварительно отделив их от белков, и тоненькой струйкой влить в сырный соус, непрерывно размешивая, чтобы не допустить свертывания. Добавить коньяк и дать соусу остыть в течение 10 мин. Взбить яичные белки до образования воздушной, но не сухой пены и осторожно влить их в сырный соус. Выложить все это в двухлитровую форму и поставить в предварительно хорошо нагретую (до 190 °С) духовку на 40 мин. Подавать суфле в горячем виде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 320 ккал.

Рулет с сыром и пряностями. *На 4 порции: яйца – 3 шт.; соль, перец – по вкусу; паприка — 1/2 ч. ложки; мука – 50 г; желатин – 2 пластины; нежирный творог – 200 г; тертый сыр – 50 г; помидор – 1 шт.; лук – 1 шт.; колбаса вареная – 6 ломтиков.*

Разогреть духовку до 220 °С. Застелить противень пергаментом, а по краям выложить его полосками плотной фольги так, чтобы в центре остался квадрат размером 30 × 30 см. Белки отделить от желтков. Белки взбить. Желтки, пряности и 1 ст. ложку воды тщательно перемешать до получения пенистой массы. Добавить белки, просеянную муку и еще раз хорошо перемешать. Массу выложить в квадрат на противне и выпекать 10 мин. Желатин замочить на 3 мин в холодной воде. У помидора удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Смешать творог, сыр, кубики помидора и зеленый лук. На маленьком огне, помешивая, растворить желатин и добавить его к творожной массе. Выложить начинку поверх теста, сверху распределить ломтики колбасы и свернуть рулетом. Завернуть его в фольгу и поставить на 2 ч в холодильник.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Закуска с сыром. *На 4 порции: сыр – 150 г; горошек зеленый – 75 г; яйцо – 3 шт.; картофель – 240 г; анчоусы – 60 г; майонез – 25 г; горчица – 10 г; перец молотый красный, соль – по вкусу.*

Сыр натереть на терке, сваренные вкрутую яйца пропустить через яйцерезку, а картофель нарезать кубиками, анчоусы

измельчить. Все продукты соединить, добавить зеленый консервированный горошек. Для заправки смешать горчицу и майонез, заправить салат и перед подачей посыпать мелко порезанной петрушкой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

«Яйца» из творога. *На 4 порции: творог – 500 г; сельдь – 1 штука (или 200 г ветчины); сметана – 4 ст. ложки; сливочное масло – 150 г; зелень петрушки; тертый сыр – 100 г.*

Сельдь хорошо вымочить, очистить, удалить кости, порубить. В растертое сливочное масло положить рубленую сельдь, протертый свежий творог, сыр. Сделать клецки в форме яиц, обвалять их в смеси тертого сыра и рубленой зелени и положить на блюдо. Полить «яйца» соусом из сметаны с горчицей или хреном, украсить зеленью петрушки и дольками томатов или огурцов.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 320 ккал.

Сырные кубики во фритюре. *На 4 порции: сыр камамбер – 100 г; масло сливочное – 50 г; мука – 3 ст. ложки; сметана – 100 г; молоко — 1/2 стакана; яйцо – 1 шт.; панировочные сухари; соль, перец – по вкусу; растительное масло для фритюра.*

Положите сливочное масло в кастрюлю с толстым дном, поставьте на огонь. Всыпьте муку, перемешайте, влейте молоко, продолжая помешивать, пока не исчезнут комочки. Посолите, поперчите. Убавьте огонь. Добавьте сметану и варите 10 мин, постоянно помешивая. Нарезав сыр маленькими кубиками, положите его в соус, перемешайте, чтобы смесь получилась однородной. Влейте сырный крем в глубокое блюдо и оставьте охлаждаться в течение 1 ч. Разрежьте застывшую массу на маленькие кубики (3 × 3 см). Опускайте в горячий фритюр, предварительно обмакивая их во взбитые яйца, а затем в панировочные сухари. Когда кубики начнут приобретать золотистый цвет, вынимайте по одному и выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир. Есть надо горячими в качестве закуски к аперитиву.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 420 ккал.

Сыр во фритюре. *На 4 порции: сыр «Гауда» – 300 г; ветчина – 125 г; яйца – 2 шт.; мука – 2 ст. ложки; панировочные сухари – 1 стакан; растительное масло для фритюра.*

Для соуса: йогурт – 125 мл; соль и сельдерейная соль – по 1 щепотке; молотый зеленый перец — 1/2 ч. ложки; порошка имбиря – на кончике ножа; любая зелень – 3 ст. ложки.

Сыр нарезать небольшими кубиками. Обернутые ветчиной кубики сыра наколоть на деревянные шампурчики, обвалять в муке, затем окунуть их во взбитые яйца и обвалять в панировочных сухарях. Растительное масло разогреть во фритюрнице до кипения и обжарить кубики сыра в нем в течение 4–6 мин до золотисто-коричневого цвета. Затем обсушить кубики сыра и дать им остыть. Йогурт смешать с солью, сельдерейной солью, молотым перцем, порошком имбиря и нарубленными травами. Соус подать к сырным кубикам отдельно.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 410 ккал.

Сырные фрикадельки. *На 4 порции: яйца (белки) – 4 шт.; твердый сыр – 200–250 г; соль, черный молотый перец – по вкусу; щепотка паприки; панировочные сухари – 150 г; растительное масло для фритюра; петрушка.*

Взбить 4 яичных белка в твердую пену и добавлять тертый сыр, пока не образуется мягкое тесто. Добавить соль, черный перец и паприку, поставить остудить, пока сыр не затвердеет. Затем скатать маленькие шарики, обвалять в панировочных сухарях. Они быстро запекаются в жире до золотистого цвета. Сразу посыпать нарубленной петрушкой и подать на стол с зеленым салатом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 320 ккал.

Закусочный рулет. *На 4 порции: яйцо – 4 шт.; мука – 4 ч. ложки; крахмал – 4 ч. ложки; майонез – 4 ч. ложки; сливочное масло – 1 ч. ложка; сок одного лимона; малосольная красная рыба – 300 г; оливки или соленые грибы – 100 г; зелень, соль, перец – по вкусу.*

Яйцо взбить с солью, майонезом, добавить муку и крахмал, поперчить. Маслины нарезать кружочками (или грибы ломтиками так, чтобы видно был рисунок гриба), зелень измельчить в блендере очень мелко. К зелени добавить немного теста. Остальное вылить на смазанную пекарскую бумагу на противень, разгладить, потом чайной ложкой разложить зелень, выложить маслины или грибы. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 мин, следите, омлет готовится просто мгновенно.

Вынуть омлет, смазать сливочным маслом и разложить рыбную начинку. Начинка готовится следующим образом: если

вы взяли пласты рыбы, то можете просто сбрызнуть их лимонным соком и разложить на рулете. Если у вас рыбные обрезки или брюшки семги (что при диабете нежелательно, так как они жирные и высококалорийные), измельчите их в блендере с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока. После того как начинка разложена, сверните рулет в трубочку и нарежьте тонкими ломтиками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Картофельный рулет. *На 4 порции: картофель – 8 шт.; молоко – 500 мл; мука – 3 ст. ложки; яйцо – 3 шт.; панировочные сухари – 3 ч. ложки; сливочное масло – 30 г; любой мясной фарш или отваренные грибы – 300 г; луковица – 200 г; плавленый сыр – 200 г; зелень, соль, перец, тмин – по вкусу.*

На небольшом количестве масла обжарить фарш и мелко порубленный лук (можно лук и грибы). Отдельно взбить миксером отварной картофель, яйцо, сливочное масло и молоко. Добавить муку, соль, перец и тщательно вымесить. Противень застелить пекарской бумагой, смазать остатками сливочного масла, посыпать панировочными сухарями, выложить картофельное тесто тонким слоем. Запекать в горячей духовке 10 мин (до легкого румянца).

На столе разложить фольгу и аккуратно перевернуть на нее тесто из духовки (так, чтобы бумага оказалась сверху). Снять бумагу и выложить на блин подготовленную начинку, тертый сыр и мелко нарезанную зелень. Осторожно, помогая фольгой, свернуть рулет. Завернуть его в фольгу и вновь поставить в духовку на 10 мин. Горячий рулет можно нарезать только толстыми кусками (иначе развалится), но если его охладить – можно нарезать и тонко.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Закуска из индейки. *На 4 порции: корень петрушки – 30 г; филе индейки – 300 г; лавровый лист; сладкий перец – 2 шт.; желатин – 14 г; оливки – 50 г.*

Нарезать кубиками коренья для супа. Вымыть 300 г филе грудки индейки, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она полностью накрывала мясо. Добавить коренья, лавровый лист и варить 30 мин. Нарезать полосками по $^1/_2$ стручка зеленого и желтого сладкого перца. Вынуть из бульона мясо, дать ему остыть и нарезать кубиками. Процедить бульон через сито, посолить и поперчить. Отлить 400 мл бульона и

вскипятить в нем полоски перца. Приправить небольшим количеством винного уксуса. Замочить в холодной воде 14 г желатина, отжать и распустить в теплом бульоне со сладким перцем. Положить в него мясо и 50 г оливок с начинкой из красного перца. Выстелить прямоугольную форму (25 см) пленкой и наполнить ее бульоном с овощами и мясом. Поставить в холодильник на 5 ч. Опрокинуть холодец на блюдо и нарезать ломтиками. Будет смотреться особенно аппетитно, если подать ломтики холодца на листьях салата. Естественно, холодец можно приготовить и с другими овощами, например с брокколи или цветной капустой или с шампиньонами. Брокколи или цветную капусту нужно предварительно отварить в бульоне из птицы.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 260 ккал.

Салаты

Классический салат из кальмаров. *На 4 порции: кальмары – 3 шт.; яблоки (большие) – 2 шт.; яйца – 7 шт.; зеленый горошек – 1 банка; черный молотый перец, соль – по вкусу; майонез или сметана – 2 ст. ложки; лимонный сок – по вкусу.*

Поварить кальмары в подсоленной воде 2 мин после закипания, остудить и нарезать соломкой. Мелко нарезать вареные яйца, яблоки. Все положить в салатник и перемешать, добавить горошек, посолить и поперчить. Заправить по вкусу майонезом или сметаной, можно добавить лимонный сок.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Салат с курицей и ананасами. *На 4 порции: филе курицы – 500 г; консервированные ананасы – 1 банка; гранат – 1 шт.; майонез – по вкусу.*

Филе курицы отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими ломтиками. Очистить гранат. Примерно $^1/_3$ зерен граната использовать для украшения салата, остальные $^2/_3$ зерен смешать с курицей и ананасом. Заправить майонезом по вкусу (желательно легким). Выложить салат в салатницу и украсить оставшимися зернами граната. Солить салат не требуется.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат из тунца с болгарским перцем. *На 4 порции: тунец (консервированный) – 1 банка; красный болгарский перец – 2 шт.; яйцо – 4 шт.*

Мелко нарезать болгарский перец и отваренные яйца, добавить тунец. Все ингредиенты хорошо перемешать. Выложить в салатник и остудить. Перед подачей на стол салат из тунца с болгарским перцем заправить майонезом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Салат из курицы и ветчины. *На 4 порции: курица – 200 г; ветчина – 50 г; свежие огурцы – 2 шт.; яичные белки – 3 шт.; картофель – 3 шт.; соль, свежемолотый перец – по вкусу; майонез – 2 ст. ложки; свежий укроп.*

Картофель вымыть, очистить и нарезать очень тонкой соломкой. На разогретую с растительным маслом сковороду выложить картофель и жарить, не перемешивая, на сильном огне,

пока картофель не покроется румяной корочкой. Затем картофель перевернуть и также обжарить с другой стороны до румяности. Картофель снять с огня и посолить. Охладить. Курицу отварить, мясо отделить от костей и не очень мелко нарезать или разделить на волокна. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белки отделить от желтков (желтки отложить в сторону). Белки натереть на крупной терке. В миске соединить куриное мясо, огурцы, ветчину, яичные белки. На дно салатницы выложить салатную массу в виде гнезда с небольшим углублением посередине. Выложить туда желтки яиц. Оформить салат жареным картофелем, имитируя птичье гнездо. Украсить салат зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат с курицей и горошком. *На 4 порции: куриное мясо – 400 г; соленые огурчики – 3–4 шт.; отварной картофель – 3–4 шт.; яйца – 3 шт.; консервированный зеленый горошек — 1/2 банки; майонез – 4 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; томатная паста – 1 ч. ложка; сахар – 1 ч. ложка; перец и соль по вкусу.*

Мясо курицы нарезать тонкими полосками или разделить на волокна. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать. В майонез выложить томатную пасту, добавить лимонный сок, сахар, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат из языка. *На 4 порции: отварной говяжий язык – 300 г; анчоусы – 100 г; свинина или говядина отварная – 100 г; соленые огурчики – 3–4 шт.; репчатый лук – 1 шт.; горчица – 1 ст. ложка; сметана — 1/2 стакана; зелень укропа, корица, кориандр, соль – по вкусу.*

С языка снять кожу и нарезать мякоть кубиками. Анчоусы и мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками или соломкой. Все смешать, посолить, добавить специи и горчицу, заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Салат из курицы и овощей. *На 4 порции: филе курицы – 300 г; цветная капуста — 1/2 небольшого кочана; картофель – 3–4 шт.; огурец – 1–2 шт.; помидор – 2 шт.; зеленый консервированный горошек — 1/2 стакана; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.*

Филе курицы отварить или пожарить, нарезать небольшими кусочками. Капусту разделить на кочешки, варить в течение 15 мин в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Все смешать, добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленым горошком и мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат «Оливье» с яблоками. *На 4 порции: отварная курица – 200 г; картофель – 6 шт.; морковь – 3 шт.; лук – 2 шт.; маринованный огурчик – 1–2 шт.; яйца – 3 шт.; яблоко – 1 шт.; консервированный зеленый горошек – 1 стакан; майонез (или сметана) – 4 ст. ложки; перец и соль – по вкусу.*

Мясо курицы разделить на небольшие кусочки. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, поперчить, посолить, заправить майонезом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из курицы и капусты. *На 4 порции: филе отварной курицы – 200 г; белокочанная капуста – 200 г; яблоко – 2 шт.; корень сельдерея – 1 штука (средний по размеру); морковь – 1 шт.; зеленый горошек — 1/2 стакана; тертый хрен – 1 ч. ложка; сметана – 4 ст. ложки; яблочный уксус – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; сахар – 1 ч. ложка; перец и соль – по вкусу.*

Филе отварной курицы нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Тертый хрен

заправить уксусом. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Готовый салат полить сметаной.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из курицы и слив. *На 4 порции: куриное мясо – 300 г; картофель – 2–3 шт.; соленые огурцы – 2–3 шт.; морковь – 2–3 шт.; яйца – 2 шт.; зеленый консервированный горошек – 3 ст. ложки; майонез (можно заменить сметаной или сливками) – 4 ст. ложки; консервированные сливы без косточек – 4 шт.; соль – по вкусу.*

Мясо нарезать мелкими кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и одно из них мелко нарубить. Все смешать, посолить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом (сметаной или сливками). Готовый салат украсить натертым на крупной терке оставшимся яйцом и консервированными сливами.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из курицы и фасоли. *На 4 порции: мясо курицы – 300 г; картофель – 2–3 шт.; яблоки – 2–3 шт.; стручковая консервированная фасоль – 1 стакан; консервированный зеленый горошек – 70 г; майонез или сметана – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа; перец и соль – по вкусу.*

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или ломтиками. Фасоль мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить сметаной или майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из куриного мяса и яблок. *На 4 порции: вареное куриное мясо – 400 г; яблоко – 2 шт.; яйца – 3 шт.; луковица – 1 шт.; твердый сыр – 100–150 г; сметана – 100 г; измельченные грецкие орехи – 2–3 ст. ложки.*

Куриное мясо без кожицы нарезать маленькими кусочками.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, отделить желтки и измельчить их, а белки мелко нарезать или натереть на терке и выложить ровным слоем на плоское блюдо. Поверх белков выложить куриное мясо и смазать его майонезом. Очищенный лук мелко нарезать и выложить на куриное мясо. Яблоки вымыть, удалить сердцевины и натереть на крупной терке поверх лука. Сверху натереть слой сыра, а поверх него уложить яичные желтки. Готовый салат залить майонезом, посыпать орехами и поставить на несколько часов в холодильник для пропитки. Чтобы этот салат получился более вкусным, лучше всего повторить все слои 2 раза.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат из куриного мяса с абрикосами. *На 4 порции: курица – 300 г; абрикосы (можно маринованные) – 300 г; яблоко – 1 шт.; сметана – 3 ст. ложки; измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка; листья салата – 1 пучок; соль – по вкусу.*

Вареное мясо мелко нарезать. Абрикосы и яблоко вымыть, удалить косточки, а мякоть порезать маленькими кусочками и сложить в миску. Затем добавить мясо, заправить салат смесью сметаны и майонеза, посолить, посыпать сахаром и перемешать. Дно прозрачного неглубокого салатника застелить листьями салата, выложить на них фруктово-мясную смесь, посыпать орехами и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат из куриного мяса с ананасами. *На 4 порции: вареное куриное мясо – 500 г; консервированные ананасы – 300 г; твердый сыр – 150 г; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки.*

Ананасы отцедить от жидкости и нарезать маленькими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Куриное мясо без кожи нарезать небольшими кубиками, соединить с ананасами и сыром, добавить сметану и хорошо перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник или креманки, выдержать 10–15 мин в холодильнике и подать на стол.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат из куриного мяса с ананасами и шампиньонами. *На 4 порции: отварное куриное мясо – 200 г; консервированные ананасы – 200 г; свежие шампиньоны – 7 шт.; сметана – 4 ст. ложки; йогурт – 3–4 ст. ложки; горчица — 1/2 ч. ложки; измельченный*

укроп – 1 ст. ложка; соль, черный молотый перец – по вкусу.

Свежие шампиньоны вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 мин до готовности, после чего вынуть и нарезать некрупной соломкой. Куриное мясо без кожи нарезать маленькими кубиками. Колечки ананасов вынуть из банки, отцедить сок, порезать на кусочки, соединить с мясом, грибами и укропом, перемешать. Приготовить заправку: сметану соединить с йогуртом, добавить горчицу, поперчить и перемешать. Этой смесью полить салат, еще раз перемешать, выложить в салатник, украсить веточкой укропа и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат из куриного мяса с апельсинами и виноградом. *На 4 порции: отварное куриное мясо – 200 г; апельсин – 2 шт.; виноград – 150 г; яблоко – 2 шт.; майонез (или сметана) – 4 ст. ложки; лимонный сок – 1 ч. ложка.*

Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и мелко порезать, удаляя косточки. Куриное мясо и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать маленькими кубиками. Виноград промыть, отделить ягоды от веточек и разрезать каждую пополам или на 4 части, удаляя косточки. Майонез (или сметану) растереть с лимонным соком, полить этой заправкой мясо и фрукты, хорошо перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Салат из куриного мяса, крабовых палочек и авокадо. *На 4 порции: вареное куриное мясо – 250 г; крабовые палочки – 8 шт.; авокадо 2 шт.; болгарский перец – 2 шт.; зеленый лук – небольшой пучок; корень сельдерея – 1 штука (небольшой); йогурт – 1 стакан; лимонный сок – 1 ст. ложка; зелень укропа – 1 ч. ложка; зелень петрушки – 1 ст. ложка; базилик – 5 листочков; ростки фасоли – 2 стакана; листья салата – 8 шт.; перец и соль – по вкусу.*

Вареное куриное мясо без кожи и крабовые палочки нарезать маленькими кубиками. Сельдерей почистить, вымыть и мелко нарубить. Сладкий перец красного и зеленого цвета очистить от семян, ополоснуть, нарезать маленькими кусочками, соединить с сельдереем, мясом, ростками фасоли и крабовыми палочками и перемешать. Йогурт смешать с лимонным соком, сахаром, солью, молотым перцем и укропом, половину этого соуса вылить на салат и снова хорошо его перемешать. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточки, вынуть часть мякоти,

оставив стенки толщиной не менее 1 см, и мелко нарезать мякоть, смешать все с крабовым салатом и выложить в половинки авокадо. Листья салата уложить на тарелки, положить половинки авокадо, полить сверху оставшимся соусом, посыпать петрушкой и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Салат из куриного филе с яблоками и апельсинами. *На 4 порции: куриное филе – 300 г; яблоки – 2 шт.; апельсин – 1 шт.; консервированный зеленый горошек – 4 ст. ложки; листья салата – 4–8 шт.; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки, кинзы или сельдерея, а также перец и соль – по вкусу.*

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Апельсин почистить, разделить на дольки и разрезать каждую на 2–3 части (оставить несколько целых долек для украшения), удаляя косточки. Яблоки очистить, удалить сердцевины, нарезать небольшими кусочками, соединить с мясом, апельсинами и зеленым горошком, заправить большей частью майонеза и осторожно перемешать. Выложить все в салатник или на порционные тарелки, выстеленные листьями салата, посыпать зеленью, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из куриных грудок с клубникой. *На 4 порции: куриные грудки – 2 шт.; ростки сои – 200 г; свежая клубника – 2 стакана; яблочный уксус – 1 ст. ложка; светлый соевый соус – 1 ст. ложка; топленое масло – 2 ч. ложки; оливковое масло – 2 ст. ложки; корень имбиря – 20 г; соль, черный и белый кайенский перец – по вкусу.*

Куриное филе без кожи промыть под холодной проточной водой, промокнуть салфетками и нарезать полосками шириной 1 см, выложить в сковороду с разогретым топленым маслом и, помешивая, обжаривать в течение 7–8 мин. Готовое мясо посолить, посыпать белым перцем и охладить, выложив на кулинарную бумагу, чтобы стек жир. Клубнику осторожно ополоснуть в теплой воде, удалить плодоножки, обсушить и разрезать каждую ягоду пополам. Соевые ростки отцедить от жидкости, выложить в салатник и осторожно перемешать с клубникой, куриным мясом и тертым корнем имбиря. Соединить уксус, соевый соус, соль, кайенский перец и растительное масло и хорошо перемешать. Полученной заправкой полить салат, накрыть его крышкой и дать 10 мин пропитаться, после чего

подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат из куриных грудок с персиками. *На 4 порции: отварные куриные грудки – 250 г; измельченные ядра грецких орехов – 2 ст. ложки; персики – 2 шт.; листья салата – 4 шт.; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки; чеснок – 1 зубчик; соль – по вкусу.*

Куриную грудку без кожи нарезать небольшими кубиками. Персики обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть порезать на маленькие кусочки. Листья салата промыть, отряхнуть, мелко нарезать, соединить с персиками, мясом и орехами и перемешать. Чеснок почистить, пропустить через чесночницу, смешать с майонезом, заправить этой смесью салат, посолить и еще раз перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить листьями салата и полосками мяса и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Салат из курицы по-итальянски. *На 4 порции: отварная курица – 100 г; макароны – 1 стакан средних по величине сухих макарон; огурцы – 2 шт.; помидоры – 1–2 шт. небольших; яйцо – 2 шт.; консервированный зеленый горошек — 1/2 банки; майонез – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу.*

Мясо курицы нарезать длинными полосками или разделить на волокна. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и выложить на тарелку. Огурцы помыть и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими дольками. Помидоры вымыть, разрезать вдоль и поделить половинки на тонкие дольки, отложить несколько для украшения салата. Зелень петрушки вымыть, просушить, мелко нарубить. Все смешать, посолить, добавить горошек, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа и дольками помидоров.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат из курицы с сушеными грибами. *На 4 порции: куриное мясо – 2 грудки; сушеные грибы – 60 г; яйца – 4 шт.; сметана – 4 ст. ложки; соль, перец, зеленый лук – по вкусу.*

Залить грибы водой и оставить на 4 ч. По окончании этого времени сварить грибы в этой же воде. Отжатые и охлажденные

грибы нарезать на небольшие кусочки, выложить в миску. Мясо курицы отварить, нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить, порезать и выложить в миску с курицей. Измельчить зеленый лук и выложить к остальным ингредиентам. Заправить салат сметаной, хорошенько перемешать. Выложить салат на блюдо, украсить по вкусу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Салат из цыпленка с грушами. *На 4 порции: цыпленок – 1 штука (600 г); груши – 2 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; сок 1 лимона; горчица – 1 ч. ложка; сметана – 4 ст. ложки; листья салата для украшения; молотый черный и красный перец, соль – по вкусу.*

Ощипанную и выпотрошенную тушку цыпленка обжарить в гриле. Затем удалить кожу с грудки и ножек, отделить мясо от костей, нарезать его одинаковыми кусочками и сложить в тарелку. Спелые ароматные груши очистить от кожуры и зернышек, нарезать такими же кусочками, как и мясо цыпленка, полить небольшим количеством лимонного сока, чтобы плоды не потемнели, и соединить с мясом. Печень цыпленка обжарить на сливочном масле, размять вилкой, добавить оставшийся лимонный сок, горчицу, молотый черный перец, соль и хорошо взбитую сметану и осторожно перемешать. Полученный соус выложить в салатник к мясу и грушам, посыпать все красным и черным молотым перцем, тщательно перемешать, украсить листьями салата и подать.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Оригинальный салат из курицы с виноградом. *На 6–8 порций: тушка курицы среднего размера; темный виноград – 1 небольшая гроздь; сельдерей – 2–3 корня; майонез – 100 г; сок 1 лимона; молотые фисташки – 1 ст. ложка; несколько листиков мяты или мелиссы; зеленый лук – 1 пучок; зеленый салат – 8 листиков; соль по вкусу.*

Тушку курицы разделить на несколько частей, посолить и уложить в кастрюлю с водой. Варить до готовности, затем вынуть из бульона, остудить, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Сельдерей очистить, вымыть, нарубить, добавить к мясу и сбрызнуть лимонным соком. Виноград вымыть, отделить от плодоножек, отложить несколько ягод для украшения, остальные разрезать на половинки, удалить косточки и выложить в мясо. Листики мяты или мелиссы вымыть,

просушить и мелко нарубить. Затем смешать их с фисташками, добавить в майонез и полученной смесью заправить салат. Все поставить в холодильник на 1 ч. Перед подачей к столу украсить листьями салата, перьями лука и целыми ягодами винограда.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат с грибами и помидорами. *На 4 порции: отварная курица – 200 г; маринованные или соленые грибы – 1 стакан; средние по размеру макароны – 100 г; помидоры – 2 шт.; яйца – 2 шт.; сметана – 4 ст. ложки; зелень петрушки и укропа; перец и соль по вкусу.*

Мясо отварной курицы нарезать маленькими кусочками. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и оставить остывать. Грибы помыть и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Салат с грибами и сыром. *На 4 порции: куриное филе – 200–300 г; сыр – 250 г; маринованные грибы – 100 г; консервированный зеленый горошек – 4 ст. ложки; сливки – 100 г; тертый хрен – 1 ст. ложка; соль – по вкусу.*

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Грибы помыть, отделить несколько шляпок для украшения салата, оставшиеся грибы разрезать на несколько частей. Все смешать, добавить большую часть консервированного зеленого горошка. Сливки взбить, добавить в них соль, тертый хрен и заправить этим соусом приготовленные продукты. Перед подачей к столу украсить салат шляпками маринованных грибов и зеленым горошком.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат с грибами и хреном. *На 8 порций: тушка курицы среднего размера; шампиньоны – 500 г; сельдерей – 4–5 корней; соленые огурцы – 3–4 шт.; сметана – 4 ст. ложки; сок 1 лимона; топленое масло – 2 ст. ложки; тертый хрен – 2 ст. ложки; листья зеленого салата – 8 шт.; перец красный молотый – на кончике ножа; соль – по вкусу.*

Тушку курицы варить в подсоленной воде до готовности,

мясо отделить от костей, нарезать кусочками, посыпать перцем, посолить и слегка обжарить в растопленном масле. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле, оставшемся после жарки курицы. Сельдерей очистить, вымыть, нарезать соломкой. Огурцы нарезать небольшими кусочками. Все смешать. В майонез добавить лимонный сок, хрен и соль. Полученным соусом заправить салат.

Перед подачей к столу украсить нарезанными тонкой соломкой листьями салата.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат с зеленым салатом. *На 4 порции: куриное мясо – 300–400 г; картофель – 3 шт.; огурец – 2–3 шт.; яйца – 2 шт.; листья зеленого салата; сливочное масло – 1 ст. ложка; сметана – 4 ст. ложки; соль – по вкусу.*

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками и обжарить до готовности на сливочном масле. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, просушить и нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной. Готовый салат украсить дольками вареных яиц, дольками огурцов и целыми листьями салата.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Салат с клюквой и курицей. *На 4 порции: курица – 500 г; картофель среднего размера – 3–4 шт.; соленый огурец – 1 шт.; сметана – 4 ст. ложки; зелень укропа и петрушки; клюква (можно замороженная) – 4 ст. ложки; перец и соль – по вкусу.*

Курицу вымыть, отварить в подсоленной воде, мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Огурец очистить от кожицы и нарезать соломкой. Добавить клюкву. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат с курицей и кабачками. *На 4 порции: мясо курицы – 300 г; консервированные кабачки – 200 г; яйца – 2 шт.; зелень петрушки; консервированный горошек — 1/2 стакана; соль – по*

вкусу.

Для соуса: сметана – 2 ст. ложки; майонез – 2 ст. ложки; зелень укропа и петрушки; сахар и соль – по вкусу.

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Консервированные кабачки нарезать кубиками. Все смешать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и разрезать на 4 дольки каждое. Для приготовления соуса смешать сметану и майонез, добавить соль, сахар, мелко нарубленную зелень укропа и петрушки. Полученным соусом заправить мясо с кабачками. В салатницу сначала выложить дольки яйца, на них положить приготовленный салат. Украсить его горошком и веточками петрушки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Китайский салат. *На 4 порции: отварная курица – 300 г; рис (лучше пропаренный) – 1 стакан; куриный бульон – 2 стакана; сливочное масло – 1 ст. ложка; лук-порей – 3–4 стебля; яблоко – 2 шт.; яйцо – 1 шт.; сельдерей среднего размера – 1 корень; консервированный зеленый горошек — 1/2 стакана; сметана (или майонез) – 4 ст. ложки; зелень петрушки; соль – по вкусу.*

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле. Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем слить воду, добавить бульон и варить до готовности. Откинуть готовый рис на дуршлаг, чтобы стекла вода, остудить и добавить к луку. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сразу смешать с луком и рисом, чтобы не потемнели. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и мелко нарезать, оставив половинку для украшения салата. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить ломтиками яйца.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Салат с яблоками и сыром. *На 4 порции: мясо отварной курицы – 300 г; яблоки из компота – 1–2 шт.; картофель – 1–2 шт.; тертый сыр — 1/2 стакана; зеленый горошек — 1/2 стакана; сметана – 4 ст. ложки; соль – по вкусу.*

Мясо отварной курицы нарезать тонкими ломтиками. Из яблок вынуть сердцевину и нарезать их небольшими кусочками.

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, добавить сыр, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленым горошком.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Горячие блюда

Баранина под соусом из кизила. *На 4 порции: баранина постная – 0,5 кг; лук репчатый – 2 шт.; соль и перец – по вкусу; масло оливковое – 2 ст. ложки.*

Для соуса: кизил – 150 г; вода — 1/2 стакана; мед – 2–3 ст. ложки; перец красный молотый.

Баранину порезать на небольшие кусочки, как если бы вы готовили гуляш. Лук очистить и порезать кубиками. В сотейнике разогреть масло, поджарить лук, добавить мясо, слегка поджарить, необязательно до корочки. Залить водой так, чтобы она баранину только покрыла, тушить мясо на маленьком огне 40 мин, затем посолить, поперчить по вкусу и тушить еще 20–30 мин (вода к этому времени практически испарится).

Кизил перебрать, промыть, положить в небольшой антипригарный сотейник или ковшик, залить водой, варить 20 мин. Мякоть протереть через сито вместе с жидкостью, вернуть в сотейник и поставить вновь на плиту. Добавить в кизиловое пюре по вкусу мед и перец, если необходимо, подлить еще немного воды и проварить в течение 3–5 мин. По желанию в соус можно добавить сливки – вкус будет мягче. Мясо выложить на тарелку, полить теплым соусом и подавать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 310 ккал.

Гусь с яблоками. *На 8 порций: гусь весом 2–2,5 кг; мелкие яблоки – 500–800 г; репчатый лук – 4 головки; мясной бульон – 2 стакана; майоран, перец черный молотый, тмин, имбирь – по вкусу; крупные яблоки – 6–8 шт.; сахар, соль по вкусу.*

Для соуса: мясной бульон – 2 стакана; пшеничная мука – 1 ст. ложка; луковица — 1/2 шт.; корень петрушки — 1/2 шт.; морковь — 1/2 шт.; сливочное масло — 1/2 ст. ложки; томатная паста – 2 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; сахар — 1/2 ч. ложки; перец молотый – на кончике ножа.

Освободить тушку гуся от лишнего жира, натереть снаружи и внутри ложкой тмина с солью, нафаршировать мелкими яблоками, посыпанными солью с майораном. Жарить в горячей духовке 1,5–2 ч, на противне с маслом и луком, постоянно поливая бульоном и вытопившимся жиром. Испечь отдельно хорошие, крупные яблоки с имбирем, майораном и сахаром. Обложить ими гуся. Гуся облить красным соусом.

Приготовление соуса. Горячую мучную пассеровку постепенно развести горячим бульоном до консистенции густой сметаны,

потом долить остальной бульон. Нашинкованные коренья и лук слегка обжарить, добавить томат и прогреть. Затем соединить с мучной пассеровкой, добавить специи, лимонный сок, соль и варить 30 мин. После этого соус процедить, коренья протереть через сито, снова довести соус до кипения и заправить сливочным маслом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Жульен с морепродуктами. *На 4 порции: креветки – 400 г; шампиньоны – 200 г; лук репчатый – 1 шт.; масло сливочное – 2 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; сливки жирностью 9 % – 300 мл; сыр – 150 г; масло растительное – 2 ст. ложки; соль, перец – по вкусу; консервированные мидии – 200 г.*

Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук. Добавить шампиньоны и готовить, периодически помешивая, 6 мин. Снять с огня. Подготовить креветки: предварительно отварить, очистить, остудить. Мидии и креветки выложить из соуса на бумажные полотенца, дать немного обсохнуть.

Приготовление соуса. На сухой сковороде обжарить муку, добавить сливочное масло и готовить, постоянно помешивая, 2 мин. Продолжая размешивать, влить сливки. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Добавить в сливочный соус грибы с луком. Перемешать.

Креветки и мидии разложить по кокотницам, сверху разложить равными порциями соус. Сыр нарезать кружочками, чуть больше объема кокотницы и выложить поверх содержимого. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 мин. Когда сыр расплавится, украсить сверху узором из легкого майонеза и половинкой маслины.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 400 ккал.

Запеканка из ветчины. *На 4 порции: картофель – 1 кг; ветчина – 300 г; сметана – 500 мл; обезжиренный творог – 100 г; лимонный сок – 1 ст. ложка; сливочное масло – 150 г; яйца – 5 шт.; панировочные сухари – 1 ст. ложка; соль и перец – по вкусу.*

Картофель вымыть, очистить и отварить. Охладить и нарезать кружочками. Ветчину нарезать кубиками. Сметану взбить с лимонным соком, добавить творог, паприку и перемешать. Растопить 100 г сливочного масла в форме для запекания. Выложить в форму половину картофеля, яйца и залить сметанно-

творожной массой. Сверху уложить кубики ветчины, оставшуюся творожно-сметанную массу и картофель.

Панировочные сухари перемешать с оставшимся сливочным маслом, посолить и выложить на запеканку. Запекать в духовке 35 мин при температуре 200 °С. Украсить, по желанию, зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Свинина в маринаде. *На 4 порции: кусок свинины (окорок или шейка) – 0,5 кг; соль, перец – по вкусу; укроп – несколько веточек; чеснок – 3 зубчика.*

Для маринада: аджика – 3–4 ст. ложки; устричный соус – 1–2 ст. ложки; зерна горчицы.

Соединить аджику с устричным соусом, добавить семена горчицы, перемешать. Кусок свинины посолить и поперчить со всех сторон. Положить свинину в маринад, дать полежать 30 мин при комнатной температуре.

Взять бумагу для выпечки, сложить в несколько раз, смазать маслом. Выложить кусок маринованной свинины. Поверх разложить зелень и нарезанный чеснок. Закрыть мясо со всех сторон бумагой в виде конвертика, переложить на противень, поставить в духовку и запекать при 180–200 °С 30–40 мин.

Открыть бумагу, убрать укроп и запекать еще 5–10 мин. Нарезать мясо кусочками и подать на стол. В качестве гарнира можно использовать отварной рассыпчатый рис, картофель или пюре.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 340 ккал.

Индейка с телятиной. *На 8 порций: индейка – 2–2,5 кг; печень индейки – 200 г; яйца – 5 шт.; отварная говядина – 400 г; свежее сало – 100 г; растительное масло – 130 г; изюм – 80 г; анчоусы – 4 шт.; луковица – 1 шт.; каперсы – 1 ст. ложка; соль, мускатный орех и перец – по вкусу; черствый батон; гвоздика – 3–4 шт.*

Подготовить тушку к жаренью – натереть ее солью. Сбрызнуть лимонным соком и дать настояться в течение 2 ч. Надрезать подгрудок так, чтобы получился карман для фарша. Его наполнить фаршем первого вида. Вторым фаршем наполнить внутренности. Птицу положить в глубокую гусятницу, обильно полить маслом и жарить в умеренно нагретой духовке в течение 2–3 ч. Если грудка зарумянится слишком быстро, ее следует прикрыть фольгой, которую надо снять, когда поджарятся ножки. Разделенную на порции индюшку выложить на блюдо, обложив порезанной кусками начинкой. Отдельно можно подать

брусничное варенье.

Фарш для подгрудка. Измельченную печенку индейки растереть с 1 ст. ложкой масла и 2 сырыми желтками, в массу добавить мелкий изюм, 2 ч. ложки толченых сухарей, а также по вкусу перец, мускатный орех, толченую гвоздику и соль. Полученную массу осторожно соединить с хорошо взбитой пеной из 2 белков и наполнить ею подгрудок.

Фарш для внутренностей. Луковицу мелко нарезать и потушить, не подрумянивая, в масле. Свежее сало нарезать некрупными кубиками. Анчоусы немного вымочить, очистить, вынуть кости (анчоусы можно заменить 1 неполной столовой ложкой анчоусной пасты). С черствой булки срезать корочку, замочить ее в молоке, потом хорошо отжать. 400 г холодной жареной телятины нарезать кубиками. Все упомянутые компоненты, а также отцеженные каперсы и сок (желе) из-под телятины 2–3 раза пропустить через мясорубку. В полученную массу вбить 3 целых яйца, 100 г растительного масла, перец, соль (можно щепотку мускатного ореха) по вкусу, все тщательно вымешать рукой и этим фаршем начинить птицу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 420 ккал.

Кебаб по-домашнему. *На 4 порции: баранина – 700 г; острый молотый перец — 1/4 ч. ложки; чеснок – 4 дольки; лук — 1/2 шт.; соль – 1 ч. ложка.*

Баранину мелко порубить ножом, приправить рубленым луком и чесноком, солью и острым перцем. Все тщательно перемешать. Фарш убрать в холодильник на 20 мин, мариноваться. Приготовить деревянные палочки. Обернуть их фаршем, плотно прижимая обеими руками. Правильно готовить кебаб на углях. Но можно сделать это и в духовке. Решетку застелить фольгой, сделать бортики. Выложить на фольгу кебабы. По возможности включить в духовке 2 режима: гриль и конвекцию 200 °С. Запекать кебабы 30 мин. Подавать можно с соусом из йогурта и чеснока.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 400 ккал.

Кролик в лимонном соусе. *На 4 порции: кролик – 1 кг; морковь – 1 шт.; корень петрушки, корень сельдерея – по 1 штуке; луковица – 2 шт.; перец черный молотый – на кончике ножа; мука – 1 1/2 ст. ложки; сливочное масло – 40 г; бульон – 2–4 стакана бульона; сок 1 лимона; 1 яйцо; соль по вкусу.*

Мясо кролика очистить от пленок и тщательно промыть.

Затем порубить на 8–12 частей, залить кипяченой водой, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить овощи и коренья, перец. Когда овощи будут готовы, вынуть их, а бульон процедить. Муку растереть со сливочным маслом, залить бульоном и дать закипеть. Влить лимонный сок или растворенную в воде лимонную кислоту, посолить по вкусу. В соус добавить яичный желток и тщательно размешать. Мясо отделить от крупных костей, положить в горячий соус и сильно нагреть (но не кипятить). Подать кролика на блюде с рисом или картофельным пюре. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 340 ккал.

Лосось в сливочном соусе с икрой. *На 2 порции: стейки лосося – 2 шт.; соль; лимонный сок – 2 ч. ложки; оливковое масло – 2 ч. ложки.*

Для соуса: вода – 120 мл; овощной бульонный кубик; сырые яичные желтки – 3 шт.; сливки – 2 ст. ложки; джин – 20 мл; перец свежемолотый – по вкусу; икра красная – 2 ст. ложки.

Стейки рыбы очистить от чешуи, промыть, просушить бумажным полотенцем. Посолить, сбрызнуть лимонным соком, полить оливковым маслом. Стейки оставить мариноваться на столе.

Приготовить соус. В сотейнике вскипятить воду, кинуть бульонный кубик. Кипятить 5 мин. Отдельно в чашке разболтать желтки. Бульон немного остудить, вливая в чашку тонкой струйкой, смешать с желтками. Смесь вылить обратно в сотейник, вернуть сотейник на плиту. Смесь поперчить, добавить джин, все время помешивать, варить до легкого загустения, влить сливки, соус снять с плиты, еще раз размешать.

Разогреть сковороду гриль (или обычную сковороду). Поджарить стейки с двух сторон до готовности. Немного соуса вылить в теплую тарелку. Выложить в соус поджаренный стейк, сверху на стейк и в соус положить ложку икры. Еще раз немного полить соусом. По желанию добавить укроп. На гарнир можно предложить отварной рассыпчатый рис.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 380 ккал.

Стейки из тунца с зеленым соусом. *На 3 порции: стейки тунца – 3 шт.; крупная соль – по вкусу; черный перец, сухие травки – по вкусу; сок 1/2 лимона; оливковое масло – 2 ст. ложки; листики базилика; немного тертого имбиря; устричный соус – 1 ст. ложка.*

Для соуса: зелень петрушки – 1 пучок; чеснок – 2–3 зубчика; оливковое масло – 3 ст. ложки; соль, перец – по вкусу; сок 1/2 лимона.

Стейки смазать солью, посыпать перцем и сухими травами. Каждый стейк смазать устричным соусом. Порвать листики базилика и добавить в миску к рыбе, влить сок лимона. Добавить тертый имбирь, влить оливковое масло. Все аккуратно перемешать и оставить мариноваться на 30 мин.

Разогреть сковороду-гриль и обжарить стейки по 4 мин с каждой стороны. Если у вас тонкие стейки, время обжарки уменьшить. Разогреть духовку до 200 °С и довести стейки до готовности в течение 2 мин.

Для соуса в блендер поместить зелень петрушки и чеснок, влить лимонный сок, добавить оливковое масло, посолить по вкусу и приготовить пюре. На блюдо вылить немного соуса, положить стейки и сверху полить соусом. Подать к столу с салатом из свежей зелени.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 380 ккал.

Телятина в сметанно-горчичном соусе. *На 4 порции: телятина – 700 г; бульон мясной – 200 г; сметана – 100 г; желтки яичные – 2 шт.; масло оливковое – 2 ст. ложки; мука – 1 ч. ложка; горчица – 1 ч. ложка; сахар – 1 ч. ложка; яблочный уксус – 1 ч. ложка; масло сливочное – 1 ч. ложка; соль – по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусочками, натереть солью, смазать оливковым маслом. Выложить кусочки на противень, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности, периодически поливая выделяющимся в процессе жаренья соком. Муку поджарить на сливочном масле, добавить бульон, уксус, сметану и горчицу. Размешать и довести до кипения. Желтки растереть с небольшим количеством остывшего соуса, влить в оставшийся соус, добавить соль и сахар и варить на медленном огне до загустения. Кусочки телятины выложить на блюдо, полить соусом и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 300 ккал.

Свинина в пиве. *На 8 порций: свинина (шейка) – 2 кг; перец-горошек – 10 шт.; тимьян, зерна горчицы – по щепотке; морская соль – 2 ч. ложки; чеснок – 5 зубчиков; пучок укропа; лавровый лист – 4 шт.; пиво светлое нефильтрованное – 0,5 литра.*

Для гарнира: картофель – 8 шт.; пармезан – 200 г; чесночная соль – по вкусу; оливковое масло – 1 ст. ложка; сметана – 10 г.

Часть перца-горошка растереть в ступке вместе с морской солью, добавить сухие зерна горчицы и щепотку тимьяна. Кусок свинины разрезать вдоль, но не до конца, раскрыть как книжку, тщательно отбить молоточком с двух сторон и натереть подготовленной смесью. Свернуть рулетом, снаружи обсыпать оставшимся перцем. Рулет положить в стеклянную емкость с крышкой. Убрать мясо в холодильник, мариновать сутки.

На следующий день рулет развернуть, лишний перец снять. Порезать мелко укроп, смешать с рубленным крупно чесноком. Эту начинку выложить на край, мясо плотно свернуть, обвязать шпагатом. Рулет выложить в емкость для запекания, залить пивом. Поставить емкость в духовку. Запекать в течение 1,5 ч при 200 °С. Каждые 20–30 мин рулет поливать соусом, в котором он запекается.

Гарнир: картофель вместе с кожурой вымыть тщательно щеткой. Кожицу наколоть вилкой в нескольких местах. Варить клубни в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель выложить в жаростойкую керамику, размять ложкой, посыпать чесночной солью, пармезаном или любым другим сыром, полить оливковым маслом и запечь до легкого золотистого цвета сыра.

Мясо вынуть из духовки, порезать порционно, выложить на тарелку, рядом выложить запеченый мятый картофель. Полить все следующей смесью: сметану соединить по вкусу с соусом, который образовался от жарки мяса. Перед подачей на стол можно посыпать свежей зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 410 ккал.

Свинина по-португальски. *На 4 порции: филе свинины – 500 г; свиная печень – 200 г; сухое белое вино – 500 мл; луковица – 1 шт.; чеснок – 3–4 зубчика; острый перец – 1 стручок; измельченная зелень петрушки – 2 ст. ложки; свиной жир – 2 ст. ложки; гвоздика, черный перец, соль – по вкусу.*

Мясо и печень нарезать небольшими кусками, залить вином, добавить крупно нарезанные чеснок и лук, мелко нарезанный острый перец, черный перец, гвоздику, петрушку, слегка посолить. Мариновать в течение 3 ч, время от времени встряхивая. Замаринованные мясо и печень вынуть, обсушить. Растопить свиной жир и обжарить в нем мясо в течение 40 мин. Затем быстро обжарить печень. Мясо и печень залить маринадом и довести до готовности на слабом огне.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 450 ккал.

Шницели с ананасом. *На 4 порции: мякоть свинины – 500 г; консервированные ананасы – 1 банка; острый перец – 1 стручок; лук-порей – 2 стебля; яйца – 2 шт.; мука – 2 ст. ложки; кокосовая стружка – 4 ст. ложки; белые панировочные сухари – 3 ст. ложки; топленое масло – 2 ст. ложки; растительное масло – 2–3 ст. ложки; жженый сахар – 2 ч. ложки; лимонный сок – 3 ст. ложки; черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Мясо вымыть, нарезать на порционные куски и обвалять в муке. Взбить яйца с солью и молотым перцем. Кокосовую стружку смешать с сухарями. Шницели обвалять сначала во взбитом яйце, затем в кокосовой смеси. На сковороде разогреть топленое масло и обжарить шницели, после чего выложить их и поставить в теплое место. Ананасы вынуть из сиропа и мелко нарезать. Лук-порей вымыть и нарезать. Острый перец вымыть, удалить семена и мелко порубить. Ананасы обжарить в растительном масле. Добавить острый перец, жженый сахар, лук и жарить еще 5 мин. Приправить соком лимона и солью. Ананасовую смесь подавать в качестве гарнира к шницелям.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 420 ккал.

Утка с апельсинами по-французски. *На 8 порций: утка – 1,5–2 кг; морковь – 1 шт.; луковица – 1 шт.; корень петрушки – 1 шт.; апельсины – 3 шт.; лимон – 1 шт.; растительное масло – 2 ст. ложки; куриный бульон – 375 мл; сахар – 70 г; белый винный уксус – 4 ст. ложки; апельсиновый ликер – 4 ст. ложки; крахмал – 2 ст. ложки; апельсиновое повидло – 2 ст. ложки; свежемолотый белый перец, соль – по вкусу.*

Утку тщательно промыть изнутри и снаружи холодной водой, обсушить, натереть изнутри перцем и солью. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть под струей чуть теплой воды, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать. Один апельсин очистить и разрезать на дольки острым ножом. Со второго апельсина и лимона срезать цедру и нарезать тонкими ломтиками. Из двух апельсинов и лимона выжать сок, соединить его и перемешать. Масло разогреть в глубокой сковороде, положить утку грудкой вниз в горячее масло и жарить в течение 15 мин. Затем выложить вокруг тушки морковь, лук и петрушку. Утку обжаривать, переворачивая с боку на бок, еще в течение 15 мин, затем перевернуть на спинку, полить горячим куриным бульоном, поставить в разогретую до 200 °С духовку на нижний уровень и готовить в течение 25 мин.

Сахар расплавить в кастрюле на слабом огне до золотисто-желтого цвета. Добавить цедру, мякоть апельсина, влить смесь

апельсинового и лимонного сока и варить на слабом огне, помешивая, в течение $^1/_2$ ч. Готовую утку положить на нагретое блюдо и оставить на 10 мин в выключенной духовке. Выделившийся при жаренье сок процедить, смешать с винным уксусом и сахарно-соковой смесью. Варить на слабом огне 1 мин. Получившийся соус снять с огня и смешать с ликером. Крахмал развести с 2 ст. ложками холодной воды, влить в соус, довести до кипения, затем добавить повидло и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Утку разрезать на порционные куски, обложить мякотью апельсинов. Соус подать отдельно.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 380 ккал.

Курица с яблоками. *На 4 порции: курица – 600 г; яблоки – 200 г; петрушка (рубленая зелень) – 1 пучок; масло соевое – 1 ст. ложка; соль – по вкусу.*

Курицу натереть снаружи и изнутри солью, смешанной с зеленью. Очищенные яблоки нарезать дольками и нафаршировать ими курицу. Обвязать курицу ниткой, плотно прижимая крылья и ножки к туловищу. Завернуть курицу в фольгу и запекать при 250 ˚С до готовности.

Готовую курицу, освободив от фольги, нарежьте на порционные куски, выложите на блюдо. Гарнируйте овощным пюре.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Курица с грецкими орехами. *На 6–8 порций: курица среднего размера; оливковое масло – 1 ст. ложка; луковица – 2 шт.; чеснок – 5–6 зубчиков; ядра грецких орехов – 1 стакан; сметана – 1 стакан; лавровый лист – 3–4 шт.; мука – 1 ч. ложка; зелень укропа, перец-горошек, соль – по вкусу.*

Курицу разрубить на небольшие куски и каждый натереть солью. Затем обжарить на разогретом оливковом масле с обеих сторон, сложить в кастрюлю и добавить горячую воду или бульон так, чтобы курица была только покрыта жидкостью. Тушить на слабом огне до полуготовности. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и поджарить на масле, которое осталось после обжаривания курицы, затем выложить в кастрюлю. Чеснок очистить и мелко нарубить.

Зелень укропа вымыть, просушить, мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить перец, лавровый лист. Орехи пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю. Когда все вновь закипит, добавить сметану. Тушить до готовности,

постоянно помешивая. За 5 мин до окончания тушения добавить муку, разведенную в стакане холодной воды, снова довести все до кипения и снять с огня. Перед подачей к столу остудить.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Свинина по-степному. *На 4 порции: постная свинина – 600 г (можно брать парную телятину); картофель – 4 шт. (небольшие); яйца – 4 шт.; мука – 4 ст. ложки; сметана – 4 ст. ложки; лук-репка – 2 небольших луковицы; чеснок – 4 зубчика; соль, зелень и перец – по вкусу.*

Мясо нарезать на отбивные толщиной 1–1,5 см и отбить их. Подготовить «шубку» для мяса: на крупной терке натереть сырой картофель, мелко порезать лук, зелень, чеснок, яйцо, добавить сметану, муку. Все посолить и поперчить, вымесить до однородной массы. Обернуть кусочки мяса «шубкой», обжарить отбивные на большом огне по 1 мин с каждой стороны. Затем переставить в духовку или микроволновую печь, добавить сметану и довести до готовности (запекать в течение 10–15 мин).

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Курица отварная с овощами под белым соусом. *На 4 порции: куриное филе – 600 г; яйца – 2 шт.; белокочанная капуста – 200 г; морковь – 1 шт.; зеленый горошек (консервированный) – 4 ст. ложки; молоко – 50 мл; крахмал – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; зелень и соль – по вкусу.*

Кусочек курицы приготовить в пароварке или в микроволновой печи (на 600 г филе – 20 мин при максимальной мощности в посуде для микроволновых печей с крышкой и с небольшим количеством воды и соли). Морковь и капусту нашинковать, тушить с небольшим количеством масла 10 мин. За 2 мин до окончания готовки добавить к овощам зеленый горошек.

Приготовить белый молочный соус: крахмал развести в небольшом количестве холодного молока, после чего понемногу добавить полученный раствор в кипящее молоко, тщательно размешивая, чтобы не образовалось комков.

Сварить вкрутую яйца и мелко нарезать. Выложить курицу и подготовленные овощи в тарелку, залить приготовленным соусом, приправить яйцами и мелко нашинкованной зеленью. Подавать со сливочным маслом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность(на 1 порцию): 160 ккал.

Говядина тушеная с баклажанами, грибами и помидорами. *На 4 порции: говядина – 500 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; растительное масло – 1 ст. ложка; луковица (крупная) – 1 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; баклажаны – 150 г; грибы (свежие) – 150 г; помидор – 2 шт.; перец, соль, петрушка, лавровый лист – по вкусу.*

Мягкое нежилистое мясо разрезать на порционные куски (толщиной 2–3 см), обжарить в масле до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, $^1/_2$ стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем.

После этого тушить еще 5–8 мин. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и вперемежку уложить возле мяса как гарнир.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 250 ккал.

Телятина с вишнями. *На 4 порции: телятина – 400 г; замороженная вишня – 200 г; вода или бульон – 500 мл; сливочное масло – 2 ст. ложки; вишневый сок – 150 мл; корица, соль и перец – по вкусу; мука – 1 ст. ложка.*

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашпиговать вишнями без косточек в местах проколов и посолить. В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить растопленным сливочным маслом, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности. Телятину подавать со свежими овощами, поливая соусом, в котором она тушилась.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Говядина с огурцами. *На 4 порции: парная говядина – 600 г; вода или бульон – 500 мл; растительное масло – 2 ст. ложки; лук – 1 крупная луковица; соленые огурчики – 4 шт.; черный перец, чеснок, зеленый лук и соль – по вкусу.*

Филе нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на масле с нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, 2 стакана кипятка (или разогретого бульона), тушить 10 мин, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 мин. Подать с нашинкованным зеленым луком.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Слоеные бифштексы. *На 4 порции: фарш из говядины – 600 г; сыр – 4 толстых ломтика (120 г); сливочное масло – 1 ст. ложка; яйца – 2 шт.; соль и перец – по вкусу.*

Добавить в говяжий фарш яйца, соль и перец. Массу тщательно вымесить, сделать 8 тонких лепешек, уложить на четыре из них ломтики сыра и закрыть сверху оставшимися. В посуде растопить сливочное масло на максимальной мощности микроволновой печи примерно за 30 с, затем выложить в него бифштекс, готовить на максимальной мощности около 4 мин, перевернуть на другую сторону и оставить еще на 3 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Говядина с черемшой (побегами дикого чеснока). *На 4 порции: говядина – 400 г; лук – 1 крупная луковица; болгарский перец – 2 шт.; маринованная черемша – 200 г; растительное масло – 1 ст. ложка; чеснок – 4 зубчика; соевый соус – 4 ст. ложки; мясной или овощной бульон – 200 мг; соль, перец и зелень кориандра – по вкусу.*

Мясо нарезать тонкой соломкой. Луковицу покрошить. Сладкий перец нарезать соломкой. Побеги чеснока откинуть в дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. В воке (специальная сковорода из тонкого металла с высокими бортиками) или большой сковороде разогреть масло и пожарить на нем лучок до прозрачности. На сильном огне при непрерывном помешивании в 2–3 приема за 1–2 мин хорошенько подрумянить мясо.

Вынуть его из сковороды и отложить в теплое место. На остальном масле при непрерывном помешивании 2–3 мин пожарить сладкий перец и черемшу. Чеснок очистить и выдавить в овощи. Смешать овощи с соевым соусом, солью и перцем и продолжить жаренье еще 2 мин.

Добавить к овощам мясо и бульон и разогреть их в течение 1–2 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью кориандра.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Филе горбуши, запеченное с помидорами. *На 4 порции: филе горбуши – 600 г; сок 1/2 лимона; помидоры – 3 шт.; творожный сыр – 150 г; зелень петрушки, соль и перец – по вкусу.*

Помыть филе в проточной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и положить в плоскую форму (пригодную для

микроволн и гриля). Помыть помидоры и нарезать их кружочками. После того как с творожного сыра стечет сыворотка, также порезать его кружочками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. После этого положить на них сыр.

Поставить форму с рыбой на нижнюю решетку (если таковой нет, то прямо на вращающуюся тарелку) и, не накрывая, готовить примерно 6–7 мин. После этого запекать еще 11–12 мин при включенном гриле.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Филе окуня, запеченное с картофелем и грибами. *На 4 порции: филе морского окуня – 600 г; шампиньоны – 150 г; картофель – 4 шт. (небольшие); лук – 1 крупная луковица; растительное масло – 1 ст. ложка; сок лимона – 1 ст. ложка; майонез – 1 ст. ложка; соль и специи – по вкусу.*

Филе окуня посолить и сбрызнуть соком лимона. Поджарить до полуготовности. Грибы порезать, обжарить с чесноком и луком. В форму для запекания выложить слоями: обжаренные грибы с овощами, кусок рыбы, нарезанный тонкими кружочками картофель, сверху – майонез. Картофель и рыбу посолить и посыпать специями по вкусу. Запекать в духовке до готовности картофеля.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Рыба под маринадом. *На 4 порции: минтай (или филе любой другой рыбы) – 400 г; мука – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; лук – 1 крупная луковица; морковь – 2 шт.; корень пастернака или петрушки – 1 шт.; помидор – 2 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.*

Рыбу почистить, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить (если сковорода с антипригарным покрытием, то в муке обваливать не надо). Лук, морковь порезать соломкой, белый корень (он добавляется для сладковатого привкуса и запаха) нарезать соломкой. Все спассеровать (не зажаривать) на растительном масле. Добавить помидоры и немного томатной пасты.

В кастрюлю выложить слоями: овощи – рыба – овощи. Добавить специи по вкусу, налить 1 стакан воды, накрыть крышкой и тушить $^1/_2$ ч.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Скумбрия в горшочке. *На 4 порции: скумбрия – 600 г; морковь – 2 шт.; луковица – 1 шт., крупная; зелень укропа – 2 ст. ложки; сметана – 4 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. У скумбрии снять кожицу, нарезать кусочками. Уложить в порционные горшочки слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Треска с пряными травами. *На 4 порции: филе атлантической трески – 400 г; сок 1 лимона; луковица – 1 шт. (крупная); шампиньоны – 150 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; светлое пиво – 1 стакан; панировочные сухари – 2 ст. ложки; зелень петрушки, укропа и лука – 4 ст. ложки; соль, черный перец – по вкусу.*

Разделить филе на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Оставить на 10 мин. Очистить и мелко нарезать лук, шампиньоны нарезать ломтиками. Обжарить лук, грибы и травы в сливочном масле. Половину выложить в смазанную маслом форму, сверху положить треску и оставшуюся грибную массу. Залить пивом, настругать ложкой сливочное масло, выложить на рыбу, посыпать панировочными сухарями. Запекать в разогретой духовке при температуре 200 °С 25 мин. Подавать с картофелем, посыпанным петрушкой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Форель, запеченная с сыром. *На 4 порции: форель – 400 г; сыр – 150 г; нежирная ветчина – 80 г; сливочное масло – 1 ст. ложка; горчица – 1 ст. ложка; зелень петрушки, соль.*

Стейки форели выложить в посуду для запекания, смазанную маслом. Намазать тонким слоем горчицы, на каждый кусок положить по ломтику ветчины. Посыпать рыбу тертым сыром. Запекать в духовке, пока рыба не станет мягкой. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Рагу из хека. *На 4 порции: филе хека – 600 г; тертая цедра лимона – 1 ч. ложка; щепотка сушеного имбиря; мука – 1 ст.*

ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; лук – 1 крупная луковица; зелень петрушки – по вкусу; щепотка зерен тмина; свежие грибы (шампиньоны, но можно взять и замороженные белые) – 100 г; сок 1 лимона; вода – 1 стакан; соль и перец – по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, добавить цедру лимона, имбирь, масло, немного воды и тушить 15 мин. Нарезанный лук смешать со слегка поджаренной мукой, зеленью петрушки, тмином, влить разведенный водой лимонный сок, проварить, добавить тушеную рыбу, отварные нарезанные грибы, проварить на слабом огне и подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Минтай с грибным соусом. *На 4 порции: филе минтая – 600 г; растительное масло – 1 ст. ложка; чеснок – 4 зубчика; мелко нарезанные грибы – 150 г; апельсиновый сок – 1 стакан; сливки – 100 мг; мука – 1 ст. ложка; соль, зелень петрушки, черный перец – по вкусу.*

Филе минтая, нарезанное порционными кусками, обвалять в подсоленной муке. Разогреть масло в большой сковороде, выложить в нее рыбу и обжаривать на среднем огне 5–10 мин, один раз перевернув. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. Выложить на сковороду мелко нарезанный чеснок, петрушку, грибы и обжаривать 10–15 мин. Влить сок и дать сильно закипеть. Помешивая, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Минтай выложить на тарелку, полить соусом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Заливная рыба. *На 4 порции: филе рыбы (любой, но без костей) – 400 г; морковь – 1 шт.; корень петрушки – 1 шт.; крупная луковица – 1 шт.; порошок желатина – по инструкции на упаковке, из расчета на 800 мл жидкости; рыбный бульон – 800 мл; яйцо – 2 шт.; душистый перец – 8–10 горошин; лавровый лист – 4 шт.; зелень петрушки и соль – по вкусу.*

Из моркови, лука, корня и зелени петрушки приготовить овощной отвар. Вареные овощи вынуть, а в кипящий отвар положить очищенную и промытую рыбу. На сильном огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить рыбу до готовности. Сваренную рыбу положить в холодную подсоленную воду и, когда остынет, нарезать тонкими широкими кусками. Желатин залить $^1/_2$ стакана холодного бульона и поставить в теплое место, чтобы он разбух. С процеженного бульона снять жир и сразу же смешать

бульон с разбухшим желатином. Хорошо перемешать и треть всего количества вылить в большой эмалированный противень. На полузастывшее желе разложить ломтики рыбы, украсить каждый кусок кружочком сваренного вкрутую яйца, несколькими зелеными горошинами, веточками петрушки и нарезанной в виде звездочек вареной морковью. Сверху залить оставшимся полузастывшим рыбным желе и дать ему хорошо застыть.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Жареное рыбное филе с орехами. *На 4 порции: рыбное филе – 600 г; измельченные орехи (фундук) – 1 ст. ложка; яйца – 2 шт.; молотые сухари – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; сок одного лимона; перец, соль, зелень – по вкусу.*

Филе рыбы разделить на порционные куски. Сделать в них несколько узких отверстий и нафаршировать измельченными орехами. Каждый кусок посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 10 мин. Затем обмакнуть их во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовое филе выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, положить кусочек сливочного масла, посыпать рубленой зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Скумбрия, жаренная со сладким перцем. *На 4 порции: скумбрия – 600 г; болгарский перец – 4 шт.; луковица – 2 шт.; томатная паста – 2 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; растительное масло – 1 ст. ложка; соль и перец – по вкусу.*

Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Перец нарубить и высыпать на сковороду, на которой жарится лук. Смешать и жарить несколько минут, добавить томат-пюре, влить 1–2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев, посолить и тушить 7–10 мин. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду, обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на рыбу тушеные овощи. Довести рыбу до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Треска с тушеной морковью. *На 4 порции: филе трески – 400 г; крупная морковь – 2 шт.; сливочное масло – 2 ст. ложки; сок 1/2 лимона; сваренное вкрутую яйцо – 2 шт.; растительное масло – 2 ст. ложки; горчица – 1 ч. ложка; соль и зелень – по вкусу.*

Очистить и помыть морковь, нашинковать на крупной терке. Сливочное масло растопить на сковороде и тушить в нем морковь в собственном соку. Помыть филе трески, просушить его, полить лимонным соком. Разогреть оставшееся сливочное масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Приготовить соус, смешав в миксере яйцо вместе с зеленью, оливковым маслом и горчицей, посолить. Разложить овощи на тарелках, выложить на них филе, полить соусом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 230 ккал.

Курица с виноградом и имбирем. *На 1 порцию: куриная грудка – 600 г; тертый имбирь – 2 ст. ложки; чеснок – 4 зубчика; сок 1/2 лимона; виноград без косточек (кишмиш) – 400 г; оливковое масло – 1 ст. ложка; молотая корица – 1 щепотка; куриный бульон – 1 стакан; соль и черный молотый перец – по вкусу.*

Натереть курицу половиной имбиря, чесноком, половиной лимонного сока, оливковым маслом, корицей, солью и перцем. Оставить мариноваться. Виноградины снять с ветки, помыть, порезать пополам.

Разогреть духовку до 180 °С. Нагреть сковороду или керамическую кастрюлю. Достать курицу из маринада и обжарить на сковороде со всех сторон (там должно быть достаточно масла, чтобы курочка обжарилась до корочки, если его недостаточно – добавьте немного). Сделать в грудках глубокий разрез, положить внутрь курицы немного чеснока и имбиря из маринада, затем добавить столько винограда, сколько поместится внутрь. Запекать в духовке 40–60 мин до готовности.

Достать курицу из сковороды, держать в тепле. Слить жир из сковороды, добавить половину оставшегося винограда, оставшийся имбирь, бульон и сок из-под курицы, поставить на средний огонь и готовить, пока виноград не уварится в густой соус. Приправить солью, перцем и оставшимся лимонным соком. Подавать курицу на теплой тарелке, полив соусом и посыпав оставшимся виноградом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Жаркое из курицы с бананами. *На 4 порции: филе курицы – 600 г; бананы – 2 шт.; луковица – 1 шт.; болгарский перец – 1 шт.;*

зеленая консервированная фасоль – 1 стакан; мука – 1 ст. ложки; куриный бульон – 1 стакан; соевый соус – 2 ст. ложки; лимонный сок – 1 ст. ложка; растительное масло – 1 ст. ложка; соль, перец, кориандр – по вкусу.

Нагреть половину масла в сковородке с антипригарным покрытием, положить лук и перец и жарить, помешивая, до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавить зеленую фасоль, продолжать нагревать и перемешивать в течение 1 мин и выложить все из сковородки. Нагреть в той же сковороде остаток масла, поместить туда куриное мясо и поджарить до золотистого цвета, все время перемешивая. Положить в ту же сковороду поджаренные ранее овощи, добавить муку, бульон, кружочки банана, сок и соевый соус. Поставить на огонь и перемешивать до тех пор, пока смесь не закипит и слегка не загустеет. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Куриные ножки с кукурузой. *На 4 порции: куриные ножки (замороженные) – 400 г; картофель – 4 шт.; консервированная кукуруза – 1 стакан; лук – 1 крупная луковица; сыр – 150 г; растительное масло – 1 ст. ложка; майонез – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.*

С замороженных ножек острым ножом состругать все мясо. Уложить его на дно сковороды, смазанной растительным маслом, посолить, поперчить. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами, и тонкие кружочки картофеля, высыпать кукурузу, посыпать натертым сыром и, наконец, распределить сверху весь майонез. Курицу запекать в духовке в течение 25 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Рагу из курицы с зеленой фасолью. *На 4 порции: филе курицы – 600 г; зеленая стручковая фасоль – 300 г (можно замороженную); лук – 1 большая луковица; сметана – 4 ст. ложки; мука – 2 ст. ложки; соль и перец – по вкусу.*

Куриную грудку порезать кусочками. В сковородке разогреть чуть-чуть растительного масла и выложить туда порезанную курицу. Обжарить со всех сторон на сильном огне, далее огонь уменьшить и тушить. Луковицу порезать и спассеровать вместе с курицей. Добавить размороженную фасоль, сметану, соль, перец и тушить до готовности.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

«Мешочки» из курицы с рисом. *На 4 порции: куриные бедрышки – 4 шт.; ломтики бекона – 4 шт.; лук – 1 шт.; черенковый сельдерей – 1 стебель; чеснок – 4 зубчика; белый пропаренный рис – 1 стакан; растительное масло – 1 ст. ложка; соль и перец – по вкусу.*

Рис замочить в холодной воде на 40 мин, затем откинуть на сито. Каждое куриное бедро вымыть, обсушить. Сделать глубокий надрез вдоль бедренной кости и, аккуратно подрезая мясо, удалить кость. Положить курицу на рабочую поверхность кожей вниз, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить. Снять пленку, натереть мясо солью и перцем, вновь накрыть пленкой и отложить.

Вскипятить в кастрюле 2 стакана воды, добавить щепотку соли. Всыпать в кипящую воду рис, варить 5 мин. Затем убавить огонь до минимума и готовить рис еще 10 мин. Снять с огня, дать постоять, чтобы впиталась вся оставшаяся вода.

Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками. Разогреть сковороду, положить бекон и жарить 2 мин. Добавить лук, сельдерей и чеснок, готовить все вместе 5 мин.

Переложить обжаренные овощи и бекон в миску. Добавить белый рис, перемешать. Солить и перчить начинку не надо, но можно добавить молотые семена кориандра или немного сушеного тимьяна. В центр куриного бедрышка выложить горкой начинку, оставив края свободными (примерно по 2 см). Подтянуть свободные края к центру так, чтобы получился мешочек. Закрепить мешочки деревянными зубочистками, следя за тем, чтобы начинка оставалась внутри. Духовку разогреть до 175 °С. Мешочек смазать растительным маслом, плотно завернуть в фольгу. Поставить в духовку, готовить 30 мин. Вынуть из духовки и дать постоять в фольге еще 5 мин. Снять фольгу, сразу же подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Ароматная курица с салатом из перца. *На 4 порции: куриное филе – 600 г; баклажан – 200 г; болгарский перец – 2 шт.; чеснок – 4 зубчика; щепотка розмарина; лимонный сок – 1 ст. ложка; сливочное масло – 1 ст. ложка; маслины – 8 шт.; мед – 1 ч. ложка; соль и перец – по вкусу.*

Разогреть духовку до 220 °С. Очистить перец от семян, нарезать небольшими кусочками. Баклажан нарезать кубиками.

Выдержать 20 мин в подсоленной воде. Смешать перец, баклажан и чеснок, выложить в форму для духовки, сверху добавить масло и розмарин, запекать 20 мин. Мед смешать с лимонным соком, обмазать смесью отбивные из куриного филе. Поместить ее на подушку из овощей и запекать еще 15 мин, до готовности. Перед подачей на стол украсить блюдо колечками маслин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Десерты

Лимонный «снежок». *На 4 порции: 4 яйца, 2 ст. ложки сахара или равноценное количество сахарозаменителя, 2 лимона, 1 ст. ложка желатина.*

Отделить желтки от белков. Лимоны выжать, отделить цедру. Желатин аккуратно развести в теплой воде (достаточно $^1/_3$ стакана). В желтки всыпать сахар, взбить смесь до образования однородной беловатой массы, добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок, разведенный в воде желатин. Дать настояться в теплом месте 20–30 минут. Хорошо перемешать, добавить взбитые белки, охладить. Подавать с печеньем или вафлями.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): с сахаром – 0,5 ХЕ, с сахарозаменителем – 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 230 ккал.

Бананы в йогуртовом соусе. *На 4 порции: 4 банана, 2 ст. ложки миндаля или тыквенных семечек, 0,5 л йогурта, 1 ст. ложка клубничного (или любого другого) джема.*

Очищенные бананы разрезать вдоль на две части, положить на тарелку разрезом вниз, наколоть орехи «иголочками». Йогурт взбить с джемом, залить банановые «ежики» полученным соусом и подать к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Апельсины в ванильном соусе. *На 4 порции: 0,5 л молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка муки, щепотка ванилина, 4 апельсина.*

Яичные желтки, ванилин, муку и изюм взбить в миксере, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок и тертую цедру 1 апельсина. В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Яблочные «ежики». *На 4 порции: 0,5 л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 стакан нежирных сливок.*

Желательно выбрать компот, в котором яблоки нарезаны половинками. Вынуть их из компота, положить на блюдо, каждый

кусочек превратить в «ежик» половинками миндаля. Жидкую часть компота разогреть и в кипящий сироп добавить крахмал, размешанный в клюквенном соке, перемешать и прогреть. Готовый кисель осторожно вылить в посуду с «ежиками» (постарайтесь их не облить!). Охлажденное блюдо гарнировать взбитыми сливками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 250 ккал.

Свежий ревень с медом. *На 4 порции: 400 г ревеня, 2 ст. ложки меда, цедра лимона (апельсина) или корица.*

Молодой ревень промыть, снять волокнистую кожицу, нарезать его тонкими ломтиками, залить медом и, плотно закрыв посуду, оставить в холодном месте на 2 часа. Подавать, посыпав тертой цедрой лимона или апельсина, корицей. При желании ревень можно подать со взбитыми сливками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 60 ккал.

Индийская сладость. *На 4 порции: нежирное молоко – 4 стакана, сок половинки лимона, апельсиновый сок – 4 стакана.*

Сначала необходимо приготовить творожную заготовку. Для этого молоко кипятят, а затем, по капле, при непрерывном помешивании, вливают в него лимонный сок. Через минуту-другую молоко сворачивается. Творог надо отделить от сыворотки, процедив его через марлю и как следует отжав. Подсушенный таким образом творог надо раскрошить на рабочей поверхности и как следует вымешать, пока он не станет совершенно однородным. Раскатайте руками небольшие шарики: размером с грецкий орех или чуть меньше. Шарики должны быть гладкими, круглыми и без трещин.

Одновременно с этим можно подготовить сироп – влить сок в маленькую кастрюльку (если вы готовите одну порцию, сока получится немного, при этом важно, чтобы он составлял столб жидкости не меньше 4 сантиметров) и поставить кастрюльку на небольшой огонь. Кипятить сок до тех пор, пока он не станет слегка густым, сиропообразным. В готовый кипящий сироп опустите творожные шарики (между ними надо оставлять место, так как они сильно увеличатся в размерах) и проварите 10 минут.

На стол индийские сладости лучше подавать в том же сиропе. Блюдо можно использовать в качестве десерта. Это как раз те сладости, которые человек с диабетом может позволить себе без ограничений.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Диетическое печенье. *На 4 порции: простокваша – 2 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 2 стакана, разрыхлитель для теста – 1 ч. ложка, творог – 300 г, банан – 2 штуки, изюм – 4 ст. ложки.*

Взбить масло с простоквашей, добавить муку и разрыхлитель. Замесить тесто. Разделить его на небольшие шарики и поставить в морозильную камеру на 10 минут. Приготовить начинку: творог смешать с изюмом, размятыми бананами, добавить 1 ст. ложку муки. Шарики теста раскатать на пластинки, положить в середину начинку, сформировать печенье, похожее на бананчики. Запечь в горячей духовке в течение 15 минут. Блюдо подавать на десерт.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Яблоки с начинкой. *На 4 порции: яблоки – 4 штуки, изюм – 2 ст. ложки изюма, ядра орехов (фундук) – 1 ст. ложка, щепотка ванилина, мед – 1 ст. ложка.*

Снять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить мед, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить промытым, ошпаренным изюмом и толчеными орехами. Разложить яблоки по тарелкам, украсить взбитыми сливками. Подавать с молоком, ванильным соусом или сливками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Груши с имбирем (корицей). *На 4 порции: 4 крупные груши, 2 ст. ложки меда, 5 г имбиря или палочки корицы, 2 стакана воды, лимонная кислота – на кончике ножа.*

Воду вскипятить с медом, добавить немного лимонной кислоты, в кипящий сироп опустить разрезанные пополам груши, варить до готовности, не давая им свариться. Вынуть груши шумовкой, разложить в порционную посуду. В сироп добавить имбирь или корицу и, когда остынет, залить им груши.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 70 ккал.

Банны фламбе. *На 4 порции: 4 банана, 100 г коньяка.*

На металлическое блюдо нарезать бананы кружочками. Коньяк слегка подогреть в стальном половнике (подержать секунд

30 над горящей конфоркой). Вылить на бананы, разложенные в один слой на блюде, поджечь и ждать, пока пламя не погаснет. Когда пламя погаснет, бананы получаются запеченные в коньяке.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 50 ккал.

Чернослив, фаршированный орехами. *На 4 порции: 300 г очищенных грецких орехов, 300 г чернослива, 2 ст. ложки меда, 20 мл кипятка.*

Сливы залить на некоторое время кипятком, чтобы он их покрыл, и оставить постоять до размягчения. Удалить косточки, не разрывая плода. Место, которое занимали косточки, заполнить ореховой начинкой, приготовленной так: смолоть или мелко истолочь орехи, смешать их с медом и горячей водой. Размешать смесь до равномерной консистенции. Сделать из нее небольшие шарики, которые вставить на место косточек.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 90 ккал.

Абрикосы с йогуртом. *На 8 порций: 1 банка (850 мл) консервированных абрикосов, 300 г йогурта (натурального), 30 г фруктозы, 300 г сливок (10 % жирности), 16 штук бисквитного печенья, 2 пакетика желатина, 1–2 ст. ложки абрикосовой водки (или коньяка, или апельсинового ликера). Для украшения: миндаль (тоненькие пластиночки), 100 г взбитых сливок.*

Абрикосы слить (сок не выливать), отложить 4–5 половинок для украшения, остальные нарезать кубиками. Замочить желатин на 1–1,5 часа. Смешать йогурт с сахаром. Желатин отжать и растворить в 3–4 ст. ложках горячего сока от абрикосов, добавить к йогурту. Туда же выложить нарезанные абрикосы и взбитые сливки. Миску смочить холодной водой и выложить эту массу, разровнять верх.

Печенье обрезать с одной стороны клинышком и выложить сверху «звездочкой». Слегка сбрызнуть печенье абрикосовой водкой, накрыть пленкой и поставить лучше всего на ночь в холодильник. На следующий день опустить миску на несколько секунд в горячую воду и перевернуть торт на блюдо.

Миндаль слегка поджарить на сухой сковородке. Готовый торт украсить взбитыми сливками, миндалем и нарезанными на тонкие дольки абрикосами.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Десерт из тыквы. *На 4 порции: 400 г тыквы, 2 ст. ложки*

изюма, 1 лимон, 1 ст. ложка меда, 2 моркови, 100 г свеклы, 2 яблока, 4 цветка одуванчика (можно обойтись и без них), 6 листочков малины (тоже не обязательно).

Тыкву без семян и кожицы нарезают тонкой ровной соломкой или натирают на крупной терке. Лимон промывают и нарезают тонкой соломкой вместе с кожицей, яблоки без семенной коробки также нарезают соломкой и быстро смешивают с тыквой. Очищенные морковь и свеклу натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, добавляют промытый и ошпаренный изюм и мед.

В салатник укладывают промытые листья малины, на них – массу из плодов и овощей. Блюда украшают промытыми желтыми соцветиями одуванчика. Такой десерт можно готовить из самых разных плодов, овощей, ягод и дикорастущих съедобных растений.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 90 ккал.

Десерт из яблок и имбиря. *На 4 порции: 8 яблок (очищенных от кожуры и сердцевины), 25 г имбиря (очищенного и натертого), 3 штуки гвоздики, 1 ст. ложка меда, 300 мл сливок (жирные, слегка взбить).*

Отварить яблоки на медленном огне с имбирем и гвоздикой в минимальном количестве воды. Перемешать с медом по вкусу и охладить. Достать гвоздику. Размять яблоки в пюре. Большой металлической ложкой перемешать яблочное пюре и взбитые сливки, не смешивая их слишком тщательно, чтобы получился мраморный эффект. Переложить в высокие тонкие бокалы, украсить кусочками имбиря и посыпать мускатным орехом. Подавать с тонким хрустящим имбирным печеньем.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Сырный десерт. *На 4 порции: 300 г сыра (английский чеддер), 4 яблока, 75 г грецких орехов, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан молока, вустерский соус, соль, молотый черный перец – по вкусу, 4 груши (сладкие), сок 1 лимона. Для украшения: 1 помидор.*

Тертый сыр, ломтики яблок, орехи, изюм и молоко смешать в одной миске, приправить по вкусу соусом, солью и перцем. Груши разрезать на половинки и удалить сердцевину. Чтобы груши не потемнели, сбрызнуть лимонным соком. Разложить груши на тарелке на листики салата, поверх каждой половинки уложить горкой сырно-яблочную смесь и гарнировать дольками помидоров, с которых предварительно сняли кожицу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Десерт из смородины. *На 4 порции: 250 г красной смородины, 250 г черной смородины, 4 ст. ложки меда, полстакана сладкого миндаля, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Мед немного разогреть, сейчас же вылить на ягоды и слегка перемешать. Затем красную и черную смородину поместить на одно блюдо, но раздельно. Рубленный миндаль смешать с маслом и при постоянном помешивании слегка подрумянить на небольшом огне. Полученную массу осторожно выложить на блюдо поверх ягод.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Мускатные груши. *На 4 порции: 1 палочка корицы (поломанной на кусочки), 750 мл муската или десертного вина, 2 ст. ложки меда, 6 груш, сорбит – по вкусу.*

Положить корицу, вино и сорбит в большую кастрюлю и нагреть. Добавить груши и тушить 30 минут. Перелить жидкость с груш в другую кастрюлю и кипятить на медленном огне около 20 минут, пока она не станет сиропом. Отставить. Украсить каждую грушу кусочком корицы. Подавать, побрызгав сиропом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 60 ккал.

Малина с творогом. *На 4 порции: 3 стакана малины, 300 г творога, полстакана молока, фруктоза и ванилин – по вкусу.*

Малину посыпать фруктозой и поставить на холод. Охлажденный творог размешать с молоком и ванилином до получения рыхлой смеси. Приготовленный творожный крем выложить в большую тарелку и посыпать охлажденными и посыпанными фруктозой ягодами. Фруктозу можно заменить медом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Малина в йогурте. *На 4 порции: 300 г малины (свежезамороженной), 18 г желатина, сок 1 лимона, 1 ст. ложка малиновой настойки, 1 ст. ложка меда, ваниль – 1 стручок, 2 стакана йогурта (3,5 %-ной жирности), 30 г молотого миндаля, малина – для украшения.*

Разморозить малину. Замочить 12 г желатина. Сделать пюре из малины, сока лимона, настойки и меда. Распустить желатин и

смешать с массой. Выскоблить мякоть из стручка ванили. Замочить оставшийся желатин. Перемешать йогурт, мякоть ванили, миндаль и сахар. Желатин распустить и добавить к йогурту. Дать белому и красному крему застыть. Сполоснуть холодной водой форму и слоями выложить крем. Охлаждать 3 часа и опрокинуть на тарелки. Украсить малиной.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Десерт из слив и сыра. *На 4 порции: 450 г красных слив, 120 г творожного сыра, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка звездчатого аниса (или корицы).*

Спелые сливы разрезать пополам и вынуть косточки. Нагрейте духовку до 220 °С. Выложите сливы разрезом кверху в широкую жаропрочную посуду. Чайной ложкой заполните лунки слив творогом. Посыпьте сахарной пудрой и анисом. Выпекайте 15–20 минут, пока сливы не нагреются и не начнут пузыриться. Подавайте блюдо теплым.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Запеченные яблоки. *На 4 порции: 8 яблок, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка фруктозы, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г тофу (соевого сыра), 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки клюквы (сушеной), взбитые сливки – по вкусу.*

Разогреть духовку до 180 °С. Вырезать у яблок сердцевину и поставить их в форму. Положить муку в миску, добавить масло и втереть его кончиками пальцев, пока смесь не будет напоминать крошки. Добавить фруктозу, перемешать, добавить тофу, изюм и клюкву. Наполнить этой смесью яблоки. Накрыть форму большим листом фольги и запекать 20 минут. Снять фольгу, запекать еще 15 минут до золотистого цвета. Подавать горячими со взбитыми сливками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Яблоки, запеченные с творогом. *На 4 порции: 4 больших яблока, 200 г творога, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка орехов, щепотка ванилина или корицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, немного сливочного масла.*

Яблоки разрезать пополам, осторожно вынуть сердцевину, формуя яблоки в виде блюдечка. Творог смешать с яйцом, изюмом, орехами, щепоткой ванилина или корицы и манкой. Подготовленной массой начинить яблоки, поместить их в

смазанную маслом огнеупорную форму и запечь в духовке, не давая яблокам расплыться. Подавать с молоком или сливками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 210 ккал.

Яблочное пюре со взбитыми сливками. *На 4 порции: 1 кг некислых яблок, 1 ст. ложка фруктозы, щепотка ванилина, 200 г сливок.*

Промытые яблоки нарезать, потушить, добавив совсем немного воды (прикрыть дно), протереть через сито, проварить пюре с фруктозой, добавить ванилин. Холодное пюре подавать со взбитыми сливками, сухариками, вафлями или печеньем.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Кружочки яблочные. *На 4 порции: 4 яблока, 1 стакан молока, 1,5 стакана манки, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, щепотка соли, растительное масло.*

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать их кружочками толщиной с палец. Из манки и молока замесить жидкое тесто, добавляя яйца, соль, мед. В сковороде разогреть растительное масло, брать на вилку кружок яблока, погружать в тесто, быстро класть в горячий жир и обжаривать с обеих сторон. Подавать с молоком.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 250 ккал.

Вишневый десерт. *На 4 порции: 1 л пахты, 170 г манки, 1 ст. ложка сливочного масла, 500 г вишни без от косточек, 100 г вишневого джема или варенья, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, кусочек цедры лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, джем и ванильный сахар. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на $^3/_4$ заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой – каша. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Жареные дольки ананаса. *На 4 порции: 8 долек ананаса, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, питьевая сода на кончике ножа, 125 мл молока, растительное масло, сахарная пудра.*

Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить. Приготовить из муки, яиц, молока и соды жидкое тесто. Обмакнуть дольки ананаса в жидком тесте и зажарить в масле (дольки должны целиком погрузиться в жир) до появления золотисто-желтой корочки. Посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подать к кофе.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Яблоки «Бонапарт». *На 4 порции: 4 яблока, 1 упаковка готового слоеного теста, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 яйцо, немного сливочного масла.*

С яблок очистить кожицу, вынуть сердцевину, натереть лимонным соком (чтобы не темнели). Готовое слоеное тесто раскатать довольно тонко, нарезать из него длинные полоски, шириною в полтора пальца, каждую из них смазать яйцом.

Каждое яблоко обернуть такой полоской. Для этого нужно взять яблоко в левую руку, а правой рукой взять полоску теста и, прижав ее большим пальцем левой руки к нижнему концу яблока, начать обертывать яблоко спирально полоской теста так, чтобы ряды полосок налегали один на другой и чтобы смазанная яйцом сторона приходилась внутрь. При завертывании яблок в тесто не надо последнее вытягивать, потому что иначе оно при печении может лопнуть и свалиться с яблока.

Яблоки сложить на противень, смоченный холодной водой. В вычищенные внутренности яблок добавить немного меда, затем поставить яблоки в горячую духовку. Когда зарумянятся, сбавить немного жар. Через 15–20 минут, когда яблоки хорошо пропекутся, вынуть их из печи и посыпать сверху ванилью и сливочным маслом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 130 ккал.

Пюре яблочное. *На 4 порции: 1 кг яблок, 200–300 мл воды.*

Яблоки очищают от кожуры, режут, заливают водой, ставят на огонь и варят на среднем огне, постоянно помешивая. После того как масса станет мягкой, ее снимают с огня и протирают через сито деревянным пестиком. Готовое пюре по своей консистенции похоже на густую сметану. Пюре является полуфабрикатом для приготовления различных блюд. Яблочное пюре может служить и самостоятельным блюдом, для этого в него добавляют сахар, ванилин, корицу, мед и другие компоненты по вкусу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 40 ккал.

Яблоки по-французски. *На 4 порции: 6 крупных яблок, 60 г сливочного масла, 50 г меда, 100 г сваренных в сахаре фруктов или цукатов, 10 мл рома.*

Очистить яблоки от кожуры, вырезать сердцевину, сделать отверстия диаметром 2 см. Мелко порубить вырезанную мякоть со сваренными в сахаре фруктами. Добавить ром. Наполнить этим фаршем яблоки, сбрызнуть водой. Положить на каждое яблоко кусочек сливочного масла и немного меда и запечь в горячей духовке, время от времени поливая их образовавшимся при запекании сиропом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

«Чайные» яблоки. *На 4 порции: 6 крупных яблок, 20 г изюма, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки творога, 1 чашка некрепкого чая.*

За час до приготовления блюда положить изюм в чай. Очистить от кожуры 2 яблока, разрезать их на 4 части, вынуть семечки и нарезать на дольки, положить в кастрюлю, добавить 4 ст. ложки воды. Кастрюлю закрыть крышкой. На сильном огне довести до кипения, после чего уменьшить огонь и варить еще 8 минут. Снять с огня кастрюлю и взбить деревянной ложкой яблочную массу в пюре. Из 4 оставшихся яблок вынуть сердцевину, сделав довольно глубокую выемку. Разогреть духовку до 220 °С. Яичный желток отделить от белка. Ввести желток, творог, мед и ванильный сахар в яблочное пюре. Взбить в крепкую пену белки и осторожно ввести в полученную массу. Изюм вынуть из чая, обсушить салфеткой и тоже добавить в яблочную массу. Нафаршировать ею яблоки и завернуть каждое в алюминиевую фольгу. Положить яблоки на противень и выпекать 35 минут.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Банановый хлебец. *На 4 порции: 6 переспелых бананов, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка молотых орехов, 2 яйца, 1 стакан кефира, 1 стакан манки, сода на кончике ножа.*

Мягкие (можно даже потемневшие) бананы как следует размять руками, добавить размягченное сливочное масло и жидкий (можно подогреть) мед. Размешать ингредиенты в однородную массу. Добавить в нее молотые орехи. Отдельно взбить 2 яйца со стаканом кефира. Соединить жидкость с банановой массой, всыпать муку и соду, замесить не слишком

густое тесто (до консистенции сметаны). Вылить тесто в смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Подавать с молоком или чаем.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Клубника с кремом из кислого молока. *На 4 порции: 600 г клубники, 0,5 л кислого молока (можно взять простоквашу), половина лимона, 100 г фруктозы.*

Взбить до состояния гладкого крема кислое молоко с фруктозой, добавив сок и натертую цедру 1/2 лимона. В стеклянные вазочки уложить промытые ягоды клубники (более крупные нарезать) и залить их кремом. Сверху положить по 3–4 мелких ягодки. Подать через 1/2–1 час.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Малина с глазурью из белковой пены. *На 4 порции: 800 г сладкой малины, 4 белка, 4 ст. ложки фруктозы, горсть тонко нарезанного миндаля.*

Перебрать малину, всыпать в глубокую посуду, посыпать небольшим количеством фруктозы и выдержать 1/2–1 час. Разложить малину в фарфоровые креманки или стеклянные огнеупорные вазочки. Взбить в крепкую пену 4 белка с оставшейся фруктозой. Нанести ее на малину в виде конуса и украсить тонко нарезанным миндалем. Вазочки с малиной поместить на противень и запечь в слабо нагретом духовом шкафу до подрумянивания белковой массы.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Груши в тесте (французская кухня). *На 4 порции: для теста – 350 г муки, 200 г масла, полстакана белого сухого вина, сахарозаменитель, соответствующий 2 ч. ложкам сахара, щепотка соли. Для начинки: 6 груш, корица, кальвадос (яблочная водка), 1 желток.*

Размягченное в тепле масло быстро смешайте с мукой, сахарозамениелем, щепоткой соли. Добавляйте белое сухое вино, вливая его по одной ложке, пока не получится негустое тесто. Скатайте тесто в шар и дайте отстояться в течение часа. Очистите груши, оставив хвостики. Нижнюю часть обрежьте, чтобы груша стояла. Присыпьте груши корицей. Капните на них немного кальвадоса. Раскатайте тесто, нарежьте его прямоугольниками, по величине достаточными, чтобы обернуть грушу, хвостик пусть

остается снаружи. Обмажьте желтком. Расставьте груши на смазанном маслом противне. Запекайте в духовке, нагретой до 220°, в течение 30 минут. Если тесто зарумянивается слишком быстро, сверху накройте фольгой. Подавайте к столу горячими.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Персики в креме. *На 4 порции: 10 персиков, 1/4 стакана орехов грецких очищенных, сахарозаменитель, соответствующий 1 ст. ложке сахара. Для крема: 1,5 стакана молока, 6 желтков, сахарозаменитель, соответствующий 3 ст. ложкам сахара, 100 г масла сливочного, 1 ст. ложка муки, 1 пакетик ванильного сахара.*

У персиков надрезать кожу и на 1–2 минуты опустить их в дуршлаге в кипяток, не давая ему кипеть. Вынуть персики, снять с них кожу и на слабом огне варить с добавлением сахарозаменителя до тех пор, пока они не станут прозрачными. Вынуть косточки. Сварить крем: желтки растереть с сахарозаменителем, добавить муку, сливочное масло, измельчив его на кусочки, развести молоком и на паровой бане варить крем, непрерывно помешивая, до тех пор, пока он начнет загустевать. Добавить ванилин.

В огнеупорную или металлическую миску, в которой сладкое будет подаваться к столу, положить слой крема, посыпать его рублеными орехами, затем положить ряд персиков и снова слой крема. Опять посыпать крем орехами, положить ряд персиков и слой крема. Запечь в нагретой духовке. Когда крем сверху зарумянится, вынуть его из духовки, украсить свежими нарезанными фруктами и подавать горячим.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 260 ккал.

Малина в желе из красной смородины. *На 4 порции: 400 г красной смородины, 0,5 л воды, 300 г малины, 2 ст. ложки фруктозы, 1 ст. ложка желатина.*

Желатин замочить в 1/2 стакана холодной воды и поставить в теплое место, чтобы он разошелся. Красную смородину освободить от веточек, размять в миске, переложить в полотняный мешочек, отжать из него сок. Выжимки залить горячей водой и снова отжать. Всей жидкости должно быть 750 мл. Соединить жидкость с сахаром и растворенным желатином. В полузастывшее желе добавить очищенную, промытую и обсушенную малину. Застудить в форме, выложить на тарелку и обложить хрустящими бисквитами.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Груши в абрикосовом соусе. *На 4 порции: 10 груш одинаковой величины, 4 ст. ложки фруктозы, 500 г готового абрикосового пюре. Для бисквита: 6 яиц, 2 ст. ложки фруктозы, 300 г муки.*

Очистить груши от кожи, сварить их в легком сиропе с фруктозой на слабом огне. Следить за тем, чтобы не разварились. Испечь бисквитные лепешки. Для этого 4 желтка, 2 целых яйца, фруктозу хорошо растереть в пышную массу, всыпать ванилин по вкусу и муку, хорошо вымешать и на смазанный маслом лист рассадить приготовленное тесто по 1 ст. ложке подальше друг от друга. Поставить противень в духовку и на слабом огне печь 15–20 минут, пока лепешки не затвердеют (но не ждать, пока они зарумянятся). На каждую испеченную лепешку намазать немного пюре, на него выложить по половинке отварной груши. Груши сверху облить абрикосовым пюре и обсыпать рубленым или нашинкованным миндалем.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Яблоки в ванильном соусе. *На 4 порции: 8 яблок, 2 ст. ложки фруктозы, 0,5 л воды. Для соуса: 3 яйца, 2 ст. ложки манки, 0,5 л молока, цедра 1 лимона, ванилин по вкусу, 4 ст. ложки фруктозы.*

Яблоки разрезать пополам, очистить от сердцевины, отварить в сиропе из фруктозы и воды. Варить яблоки надо в небольшой кастрюльке и не все сразу, а постепенно закладывая их в сироп, не добавляя воды. Когда все яблоки сварятся, положить их в салатник разрезом вниз, залить оставшимся яблочным сиропом, а сверху залить молочным соусом. Соус готовится следующим образом: взбить яйца с фруктозой и ванилином, добавить молоко и поставить нагревать на небольшой огонь. В подогретое молоко аккуратно, постоянно помешивая, всыпать манку. Когда крем начнет густеть, добавить в него цедру лимона.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 150 ХЕ.

Айва, запеченная в сметанном соусе. *На 4 порции: 600 г айвы, 3 ст. ложки апельсиновых цукатов, 150 г фруктозы, 1,5 стакана сметаны, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, ванилин по вкусу.*

Очищенную, нарезанную крупными кубиками айву залить кипятком и отварить до мягкости. Апельсинную корку, замоченную в большом количестве холодной воды за несколько

дней до приготовления (причем воду необходимо менять ежедневно), хорошо промыть и отварить в большом количестве воды до мягкости, снова промыть холодной водой, порубить и отварить, как варенье, в сиропе из расчета 3/4 части фруктозы на 1 часть измельченной корки. Хранить корки в сиропе. Так вообще хранят апельсинные цукаты. 3 ст. ложки таких цукатов без сиропа смешать с отваренной айвой, разложить на эмалированном или огнеупорном стеклянном блюде, залить соусом, поставить в духовку и запечь. Для соуса: взбить яйца с фруктозой, добавить муку, сметану и ванилин. Сладкое подавать в той же посуде в холодном виде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Фрукты в желе. *На 4 порции: 3 груши, 2 айвы, 3 яблока, 1 лимон, 2 миндальных пирожных, 0,5 стакана разведенного водой ликера (ликера – 1 ст. ложка), 200 г фруктозы, 1 л молока, 4 желтка, 2 ч. ложки желатина.*

Вскипятить 2 стакана воды с 1 ст. ложкой фруктозы. Груши и яблоки очистить от кожи, отварить в сиропе до мягкости. Айву очистить, нарезать крупными дольками, удалить семена и сварить в кипятке до полуготовности, а затем в сиропе – до мягкости. Все готовые фрукты разложить в глубоком стеклянном блюде. Сверху засыпать кусочками миндальных пирожных, смоченных ликером. Молоко вскипятить. Оставшуюся фруктозу растереть с желтками и постепенно заливать горячим молоком, непрерывно помешивая, чтобы не заварить желтки. Добавить тертую цедру лимона и распущенный желатин. Смесь слегка остудить. Залить ею фрукты так, чтобы они были полностью закрыты. Поставить на холод на 2 часа, чтобы желе хорошо застыло.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Вишни в винном желе. *На 4 порции: 375 г вишен без косточек, 20 мл вишневого ликера, сахарозаменитель, соответствующий 2 ст. ложкам сахара, цедра 1 лимона, 10 г желатина, 350 мл розового вина, листочки мяты, 8 вафельных трубочек, корица.*

Выдержать вишни в смеси ликера, корицы, цедры и сахарозаменителя примерно полчаса. Замочить желатин в холодной воде. Откинуть вишни на дуршлаг, а жидкость долить вином до 0,5 л и нагреть, но не доводить до кипения. Набухший желатин развести в вине и немного охладить. Разложить вишни в

4 бокала и залить жидким винным желе. Поставить в холодильник для застывания. Подавать, украсив листиками мяты, с вафельными трубочками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Грушевый пудинг. *На 4 порции: 6 груш, 150 г фруктозы, щепотка корицы, 3–4 гвоздички, 0,5 стакана вина, 6 яиц, 1/2 батона, 0,5 л молока, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, немного лимонной цедры.*

Груши нарезать ломтиками. Приготовить сироп: смешать одинаковое количество воды и вина, добавить 1 ст. ложку фруктозы, щепотку корицы и гвоздички. Нагреть сироп и варить в нем ломтики груш, пока жидкость не выпарится. Остудить. Затем 6 желтков растереть добела с оставшейся фруктозой, смешать с 1 ст. ложкой сливочного масла, батоном, вымоченном в молоке, и лимонной цедрой, размешать, положить 6 взбитых белков. Слой пудинговой массы сложить в форму, на нее положить слой груш, затем снова слой массы и так до верха. Испечь в духовке, обсыпать корицей.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 150 ккал.

Клубничный пудинг. *На 4 порции: 3 стакана молока, 3 ч. ложки фруктозы, пакетик ванилина, 3 ст. ложки манки, 1 кг клубники, 4 белка.*

Молоко с фруктозой или сахарозаменителем и ванилином вскипятить и заварить в нем размешанную с холодным молоком манную крупу. Варить при постоянном помешивании до загустения. Когда смесь остынет, добавить в нее протертую через сито клубнику. Потом соединить со взбитым белком. Поместить в стеклянную посуду. Украсить клубникой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Черничный флан. *На 4 порции: для теста – 175 г раздробленного овсяного печенья, сахарозаменитель, соответствующий 1 ст. ложке сахара, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, щепотка корицы, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. Для начинки: 220 г черники или малины, 150 мл нежирных сливок, 150 мл некислой сметаны, 1 ст. ложка фруктозы.*

Поставить разъемное кольцо для запекания на тарелку. Смешать крошки печенья ссахарозаменителем, орехами и

корицей, затем с растопленным маслом и положить смесь в кольцо. Распределить равномерно внутри кольца и по его стенкам, утрамбовать и поставить на 1 час в холодное место. Рассыпать часть ягод по дну, слегка взбить сливки, положить в них сметану и фруктозу и ложкой положить на чернику. Рассыпать оставшуюся чернику на сметану со сливками, осторожно убрать кольцо и немедленно подавать флан на стол.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Летний пудинг. *На 4 порции: 8 тонко нарезанных ломтиков черствого хлеба, 110 г красной смородины, 450 г малины, 3 ст. ложки фруктозы, 1 ст. ложка крахмала, 1,5 стакана воды.*

Смазать литровую форму небольшим количеством растительного масла. Обрезать с ломтиков хлеба корочку и выложить дно и стенки кусками нужной формы и размера. Оставить несколько ломтиков для верха.

Перебрать и почистить красную смородину и малину. Растворить фруктозу в воде и довести до кипения, положить ягоды, снова довести до кипения, снять с огня, оставив ягоды в горячем сиропе. Процедить и положить половину ягод на дно формы, выложенной хлебом, накрыть слоем хлеба; положить остальные ягоды и снова слой хлеба. Налить достаточное количество сиропа, чтобы хлеб намок, но не стал слишком мокрым, иначе он потеряет форму. Отставить остальной сироп.

Накрыть пудинг тарелкой, поставить на нее груз и поместить в холодное место. На следующий день сделать оставшийся сироп более густым с помощью кукурузного крахмала (в небольшом количестве холодного соуса развести крахмал, добавить его в оставшуюся часть и нагреть до загустения). Охладить. Переложить пудинг, полить частью соуса, подать остальной соус в соуснице.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Груши с ликером. *На 4 порции: 6 твердых спелых груш, 1,5 стакана воды, 1 апельсин, 2 ст. ложки фруктозы, 2 ч. ложки крахмала, 4 ст. ложки кофейного ликера.*

Ножом для чистки картофеля удалить кожуру с груш, но оставить черешки. Налить воду в мелкую кастрюлю, насыпать фруктозу, растворить ее на слабом огне, время от времени помешивая. Срезать кожуру с апельсина ножом для чистки картофеля и положить ее в кастрюлю вместе с апельсиновым соком. Довести сироп до кипения. Уменьшить огонь, положить

груши, накрыть и варить, не доводя до кипения, около 40 минут – груши должны стать мягкими, но не должны развариться. Переложить на блюдо. Вынуть апельсиновые корки и половину из них нарезать на очень тонкие полоски для украшения. Смешать кукурузный крахмал с ликером до однородного состояния, влить в сироп и довести до кипения на слабом огне, все время помешивая – сироп должен быть густым и прозрачным. Ложкой разлить сироп на груши и посыпать кожурой апельсина.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Фруктовый десерт с марципаном. *На 4 порции: 200 г винограда, 150 г замороженной малины, 150 г марципана, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 плитка темного шоколада, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки фруктозы, 1 ч. ложка желатина, 3 ст. ложки вишневой наливки, 50 г фисташек, 3 ч. ложки миндального ликера, 2 ст. ложки смородинового желе.*

Для крема: масло взбить с 1 ст. ложкой фруктозы, добавить желтки и перемешать. Ввести растопленный на водяной бане шоколад, замоченный и растворенный в подогретой вишневой наливке желатин, 1 стакан взбитых сливок, фисташки. Ягоды винограда промыть, разрезать пополам, удалить косточки.

Марципановую массу смешать с оставшейся фруктозой, раскатать между двумя слоями фольги в прямоугольный пласт, затем выложить в выстланную фольгой форму. На марципан, отступив от краев, выложить половину крема, затем – слой винограда и размороженной малины и вновь – слой крема. Накрыть начинку выступающими краями марципановой массы. Охладить десерт в течение 1 часа. Перед подачей вынуть из формы, разрезать десерт на кусочки, выложить на блюдо, оформить желе и оставшимися взбитыми сливками с ликером.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 360 ккал.

Айва с ореховой начинкой. *На 4 порции: 6 плодов айвы, 3 ст. ложки измельченного грецкого ореха, 1 ст. ложка меда.*

Выбрать спелые и неповрежденные плоды айвы средней величины, очистить от пушка, при помощи желобкового ножа осторожно, не нарушая целостности, удалить сердцевину вместе с семенами, промыть и положить в теплую воду. Эти «айвовые чашечки» наполнить начинкой. Для этого ядра грецкого ореха истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, хорошенько перемешать. Изделие отварить на пару в течение 30–35 минут. По готовности снять с огня, слегка охладить и подать к

чаю.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Ананасовое карпаччо. *На 4 порции: по 120 г ананаса, киви, клубники, карамболы, манго, 20 г малины, 2 ст. ложки фруктозы, щепотка сычуаньского перца, 200 мл ликера «Куантро».*

Приготовить малиновый соус. Для этого растолочь малину, смешать с фруктозой. Поставить на плиту, довести до кипения. Используя острый нож, нарезать ананас тонкими кружками. Так же тонко нарезать остальные фрукты и ягоды. На тарелку выложить четыре кружка ананаса. Сверху в центре тарелки, чередуя, выложить киви, клубнику, карамболу, манго. Вылить на тарелку немного малинового соуса. Для аромата приправить перцем. На разогретую сковороду влить «Куантро», поджечь. Когда огонь погаснет, полить ликером фрукты.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Экзотический салат. *На 8 порций: 1 манго, 1 папайя, 1 авокадо, 2 банана, 2 киви, 1 грейпфрут, 1 стакан винограда без косточек, 50 г мякоти кокоса, сок половины лимона.*

Для получения соуса 1 очищенный и нарезанный кружками банан, половину авокадо, четверть стакана винограда и лимонный сок положить в блендер и смолоть до состояния пюре. Остальные фрукты очистить от кожуры (а грейпфрут – еще и от пленок), у манго и папайи удалить косточки. Оставшиеся виноградины разрезать пополам, авокадо нарезать мелкими кубиками, а остальные фрукты – крупными. Залить салат соусом и посыпать натертым на мелкой терке кокосом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 60 ккал.

Спаржа в карамели. *На 4 порции: 400 г белой спаржи, 3 ст. ложки сока лайма, 3 ст. ложки фруктозы, 200 г клубники.*

Клубнику разрезать на четвертинки. Стебли спаржи разрезать на 3 кусочка. Подогреть сок лайма и растворить фруктозу. Варить спаржу в сиропе 4 минуты. Вынуть, выложить с клубникой на тарелку. Сироп уварить до консистенции карамели и полить им спаржу с клубникой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 50 ккал.

Яблочные клецки. *На 4 порции: 6 ломтиков черствого белого*

хлеба, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки меда, 3 яйца, соль, 4 яблока, 100 г изюма, 1 стакан муки, корица или лимонная корочка.

С белого хлеба срезать корочку, замочить его в молоке. Отжав лишнюю жидкость, пропустить хлеб через мясорубку или взбить в однородную массу. Масло перемешать с медом, одно за другим добавить яйца, продолжая помешивать, соединить массу с хлебом, промытым изюмом, специями, очищенными и крупно натертыми яблоками, мукой. Из массы сформовать клецки, опустить в кипящую соленую воду и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Шумовкой переложить в посуду и подать горячими или холодными с ванильным соусом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Тыква в сиропе (мексиканская кухня). *На 4 порции: 600 г тыквы, 1 лимон, 1 стакан воды, 1 ст. ложка меда, 1 апельсин, 1 ч. ложка ликера «Куантро».*

Очистите тыкву от кожуры и удалите семена. Нарежьте мякоть на мелкие кусочки. Выжмите сок лимона, корку сохраните. Налейте в кастрюлю воду и лимонный сок, положите мед. Доведите, постоянно помешивая, до кипения. Очистите апельсин от корки и сохраните мякоть. Вымойте в горячей воде апельсиновую и лимонную корку так, чтобы удалить весь белый слой. Положите в сироп тыкву. Держите на медленном огне до мягкости в течение 10 минут. Разделите апельсин на дольки и нарежьте на маленькие кусочки. Положите в салатник.

Используя шумовку, достаньте тыкву из сиропа и перемешайте с апельсином в салатнике. Достаньте корочки цитрусов из сиропа и нарежьте на маленькие кубики. Сохраните для украшения блюда. Кипятите оставшийся сироп до тех пор, пока не останется примерно 2 ст. ложки. Снимите с огня и добавьте ликер «Куантро». Полейте им фрукты. Дайте остыть, затем накройте и хорошо охладите в холодильнике. Украсьте корочками цитрусовых, нарезанных кубиками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Яблочная пастила. *На 4 порции: 6 крупных яблок, 1 стакан меда, 1 яичный белок.*

Это блюдо требует довольно длительного времени на приготовление и определенной сноровки, зато его можно долго хранить и оно, безусловно, является одним из наиболее полезных при сахарном диабете.

Для изготовления пастилы используют кислые сорта яблок. Их пекут в духовке или микроволновой печи, либо проваривают в закрытых горшках или кастрюлях над котлом с кипящей водой. Размягченные одним из этих способов плоды немедленно надо протереть сквозь решето, отделив кожицу, семена и пленки. Это легче всего сделать, пока масса еще горячая. На каждые 2 стакана мякоти добавляют 1 стакан меда. После этого к смеси прибавляют сбитый в пену белок (на 1 кг массы 1 яичный белок). Приготовленную массу взбивают вместе с белком до белого пенистого состояния и выливают в смазанные маслом или переложенные пергаментной бумагой формы слоем 3–4 см и ставят в негорячую духовку для сушки.

После высушивания пастила готова, и с нее следует осторожно снять бумагу. Если желают получить слоистую пастилу, можно несколько засушенных пластов уложить один на другой, переслаивая их медом, либо вареньем другого сорта, затем обмазать сверху и по краям тонким слоем свежевзбитой массы. Для получения рыхлой пастилы массу фруктовой мякоти следует взбить с большим количеством яичных белков (на 2 кг мякоти – 4–5 белков).

Подсушенную пастилу в формах слоем толщиной в 2 см, ее разрезают на равные бруски и досушивают. Сушка пастилы производится при температуре 40–50 °С. К яблочной мякоти можно прибавить мякоть других каких-либо плодов или ягод: груши, рябины, черной смородины и клюквы. Этими добавками можно придать пастиле любой желаемый привкус.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Яблоки, фаршированные свеклой. *На 4 порции: 4 крупных несладких яблока, 1 средних размеров свекла, корень сельдерея, сок 1 лимона, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка грецких орехов, пучок укропа, соль и перец – по вкусу.*

Яблоки очистить от семечек и семенной камеры с помощью тонкого острого ножа. Образовавшееся отверстие заполнить свекольно-сельдерейной начинкой, которую приготовить так: свеклу натереть на мелкой терке, сельдерей нарезать очень мелкими кубиками, сбрызнуть кислым соком, добавить хрен, измельченные орехи, приправить солью, перцем, растительным маслом, мелко нарезанным укропом, перемешать. Нафаршировать яблоки, запечь.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Фруктовый салат. *На 4 порции: 200 г вишни, 200 г желтой или розовой черешни, 100 г садовой земляники, 1 апельсин, 1 лимон, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки фруктозы.*

Ягоды вымыть, очистить от плодоножек и косточек, апельсин очистить от кожицы, разобрать на дольки, дольки разрезать пополам, удалить семечки. Все соединить, добавить ядра грецких орехов, приправить соком лимона, кристаллической фруктозой. Поставить в холодильник на час. Подавать на десерт с соком или фруктовым коктейлем.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Тыква в сладком маринаде. *На 4 порции: 500 г тыквы, 1 стакан воды, 4 ст. ложки меда, 4 ст. ложки яблочного уксуса, корица, лимонная корочка или гвоздика.*

Тыкву нарезать дольками, очистить, вырезать сердцевину, нарезать тыкву ломтиками. Вскипятить воду, добавить мед, пряности, уксус или лимонную кислоту и залить этим горячим сиропом тыкву. После охлаждения маринад слить, снова вскипятить, опустить в него тыкву и варить на слабом огне до тех пор, пока она не станет прозрачной. При длительном хранении гвоздику и корицу из сиропа вынимают.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Цукаты из сливы. *На 4 порции: 600 г слив, 4 ст. ложки меда, 2 стакана воды, корица.*

Из сливы удалить косточки. Сварить сироп из меда и воды. Опустить сливу в кипящий сироп и кипятить 5 минут, затем выстаивать 10–12 часов. Так повторить 3–4 раза, после чего варить до готовности. Уваренную сливу откинуть на дуршлаг, дать стечь сиропу и подсушить. Подсушенные цукаты уложить в банки или коробки на хранение. Если цукаты в подсушенном виде хранятся недолго, то лучше готовить их с косточкой (у таких цукатов более привлекательный вид). По желанию каждую сливу, из которой удалена косточка, можно начинить грецким орехом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 80 ккал.

Десерты из творога и молочных продуктов

Молоко – исключительная пища, приготовленная самой природой, в ней есть все необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека от рождения и до глубокой старости. По полноте химического состава с молоком не может сравниться никакая другая естественная пища. Более 100 различных ценных компонентов (причем в самом благоприятном сочетании) содержит молоко. Вот основные части этого уникального комплекса: белки, жиры, молочный сахар, минеральные соли, витамины, десятки ферментов и гормонов. Каждая из составных частей молока отличается выдающейся биологической ценностью. И еще одна особенность: многие компоненты молока природа не повторяет в каких-либо других продуктах. Прежде всего, молочные белки содержат абсолютно все незаменимые аминокислоты. Без этих кислот не только питание человека не может считаться полноценным, но и вообще жизнь человека без них невозможна. Особенно важны ростовые аминокислоты (метионин и лизин). Молочные белки более ценны, чем белки мяса и рыбы, и перевариваются быстрее. Молочные белки состоят главным образом из казеинов, альбуминов, глобулинов, которые содержат полный набор незаменимых аминокислот в требуемых человеческому организму соотношениях.

Необходимо отметить, что молочные продукты – творог, кефир, простокваша, йогурт – не просто сохраняют все полезные качества молока, но и за счет жизнедеятельности кисломолочных бактерий привносят свои. Вот почему десерты из творога и молочных продуктов должны стать непременной составляющей меню каждого человека с сахарным диабетом.

Сладкий картофельный пирог с молоком. *На 4 порции: 600 г картофеля, 3 яйца, 1/2 пакетика сухих дрожжей, 3 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки изюма, сироп, джем, сливочное масло и кружечка горячего кофе.*

Натереть сырой картофель на терке, причем очень мелкой, смешать его с яйцами и немного посолить. Всыпать дрожжи в муку. Половину этой смеси соединить с тертым картофелем, а остальную часть перемешать с теплым молоком и все вместе соединить, перемешать. Оставить тесто на 30 минут. Разогреть духовку до 200 °С. Добавить заранее замоченный изюм, тщательно перемешать и выложить в смазанную жиром форму для запекания. Тесто должно постоять, пока не увеличится в объеме

приблизительно в 2 раза.

Запекать около часа. Готовый картофельный пирог вынуть из формы и охладить. Нарезать ломтиками толщиной с палец. Ломтики слегка обжарить с обеих сторон в растительном масле. Пирог рекомендуется подавать с сиропом, джемом или сливочным маслом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Кисель молочный. *На 4 порции: 1 л молока, 1 ст. ложка фруктозы, 2 ст. ложки фруктово-ягодного сиропа (можно взять сироп шиповника), 2 ч. ложки крахмала, ванильный сахар на кончике ножа.*

Молоко нагреть до кипения и всыпать фруктозу, после того как молоко закипит нагревание прекратить и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. Смесь, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 3–4 минут. В готовый кисель по желанию можно положить ванильный сахар. Кисель горячим разлить в порционную посуду и охладить. При подаче молочный кисель можно полить сиропом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Чернослив в молоке. *На 4 порции: 0,5 л молока, 2 горсти чернослива, 1 ст. ложка меда.*

Чернослив промыть, залить кипящим молоком и оставить на 1 час. Затем добавить подогретый мед и хорошо перемешать. Поставить в несильно нагретый жарочный шкаф и оставить в нем до тех пор, пока на молоке не появится румяная пенка. Подавать горячим и холодным.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 100 ккал.

Молочный мусс. *На 4 порции: 800 мл молока, 200 г меда, 30 г желатина, щепотка ванильного сахара.*

Молоко вскипятить, положить мед, ванильный порошок, ввести набухший желатин и довести до кипения. Смесь охладить до 30–35 °С и взбить до образования пышной массы, после чего разлить в порционную посуду и охладить.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Нежный торт «Ягодка». *На 4 порции: для теста – 4 яйца, сахарозаменитель, соответствующий 120 г сахара, 1 пакетик*

ванильного сахара, 75 г молотых грецких орехов, 50 г муки, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 ч. ложки разрыхлителя для теста. Для крема: 600 г ежевики, 600 г обезжиренного йогурта, 12 г желатина, сахарозаменитель, соответствующий 175 г сахара, 300 мл сливок. Для украшения: 200 г глазури, 300 мл сливок, 1 пакетик загустителя сливок, 1 ст. ложка меда, 100 г молотых грецких орехов.

Нагреть духовку до 180 °С. Белки отделить от желтков. Желтки пышно взбить с теплой водой (4 ст. ложки), всыпая струйкой кристаллический сахарозаменитель и ванильный сахар. Добавить орехи и размешать. Взбить белки в крутую пену и выложить сверху. Просеять сверху муку, крахмал, разрыхлитель и все перемешать.

Тесто переложить в форму, дно которой застелить бумагой для выпекания, разровнять его и выпекать около 35 минут. Корж вынуть из духовки и опрокинуть на решетку. Снять бумагу и оставить корж остывать на 1 час.

Для приготовления крема ежевику перебрать, несколько ягод оставить для украшения. Замочить желатин. Взбить йогурт с сахарозаменителем. Желатин распустить и ввести в йогурт, добавить ежевику и поставить на 15 минут в холодильник. затем ввести взбитые сливки.

Корж разрезать по горизонтали пополам. Нижний корж смазать кремом и накрыть вторым коржом. Поставить на 4 часа в холодильник.

Для украшения глазурь растопить, намазать на гладкую доску и поставить в холодильник. Сливки взбить с загустителем и сахаром, 1/3 часть переложить в кондитерский мешочек. Торт обмазать со всех сторон сливками. Глазурь лопаточкой соскоблить в виде стружки. Украсить торт розочками из сливок, ягодами, орехами.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Воздушный торт «Клубничка». *На 4 порции: для теста – 3 яйца, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста, 100 г меда, 100 г муки, 50 г крахмала. Для крема: 16 г желатина, 250 г сливочного йогурта, 50 г фруктозы, 200 мл сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г клубники, 40 г фисташек. Для украшения: 2 белка, 100 г фруктозы, 250 мл сливок, фисташки, 1 пакетик загустителя сливок.*

Нагреть духовку до 175 °С. Белки отделить от желтков. Взбить белки с 30 г фруктозы, взбить желтки, добавив 3 ст. ложки горячей воды и оставшуюся фруктозу. Взбитые белки выложить на

желтковую массу. Просеять сверху муку, крахмал, разрыхлитель. Перемешать. Дно формы застелить бумагой. Заполнить тестом и выпекать 20 минут.

Для приготовления крема: желатин замочить, смешать йогурт с фруктозой и ванильным сахаром. Желатин отжать, распустить и ввести в йогурт. Йогуртовую массу поставить в холодильник, чтобы она слегка желировалась. Клубнику почистить, вымыть, несколько ягод отложить в сторону, оставшиеся мелко нарезать. Взбить сливки в крутую пену. Сливки, кусочки клубники и фисташки ввести в йогуртовую массу.

Бисквит разрезать по горизонтали. Нижний корж заключить в кольцо. Сверху выложить крем и разровнять его. Накрыть вторым коржом и слегка прижать. На 2–3 часа поставить торт в холодильник.

Нагреть духовку до 50 °C. Взбить с помощью миксера в крутую пену белки с фруктозой. Заполнить взбитыми белками кондитерский мешочек и выдавить на застеленный противень 12 пирамидок. Подсушивать пирамидки в духовке 90–120 минут. Снять кольцо для торта. Взбить сливки с загустителем и обмазать ими торт. Поверхность украсить клубникой, безе и орешками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 360 ккал.

Творожный десерт «Весенний». *На 4 порции: для творожной массы — 1/2 лимона, 6 яиц, 200 г меда, 1 пакетик ванильного сахара, 120 г манной крупы, 500 г обезжиренного творога, 1 банка (720 г) консервированной вишни или черешни, 50 г абрикосового конфитюра. Прямоугольная форма для запекания.*

Нагреть духовку до 180 °C. Лимон вымыть под струей горячей воды, затем обсушить бумажным полотенцем и на мелкой терке натереть цедру. В миску вбить яйца, добавить мед, ванильный сахар, лимонную цедру и около 4 минут взбивать с помощью миксера до образования крутой пены. Затем поочередно ввести манную крупу и творог.

Из бумаги для выпечки вырезать лист, превышающий размеры формы, и выложить ею форму. Для крема: консервированную вишню или черешню откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Творожную массу переложить в форму и разровнять деревянной лопаточкой. Сверху по центру и по длине формы разложить вишню. Выпекать около 60 минут в духовке на средней полке. Вынуть из духовки и оставить на 10 минут. Затем острием ножа отделить десерт от стенок формы, опрокинуть на решетку и оставить на 1 час.

Абрикосовый конфитюр выложить в маленькую кастрюльку и

разогреть на слабом огне. Затем нанести жидкий конфитюр ровным слоем на поверхность десерта с помощью лопаточки. Десерт посыпать жареными орешками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 220 ккал.

Пирог с творогом и вишней. *На 4 порции: для теста – сахарозаменитель, соответствующий 150 г сахарного песка, 2 яйца, 125 г растопленного маргарина, 1 ч. ложка цедры лимона, 5 ст. ложек молока, соль, 600 г муки, 1 ч. ложка погашенной соды. Для начинки: 600 г творога, сахарозаменитель, соответствующий 100 г сахарного песка, 2 ст. ложки крахмала, 2 яйца, 2–3 ст. ложки молока, 500 г вишни.*

Сахарозаменитель растереть с яйцами, добавить маргарин, цедру лимона, натертой на мелкой терке, молоко, соль, соду. Замесить тесто, постепенно подсыпая муку. Затем тесто выложить на противень, смазанный подсолнечным маслом и посыпанный сухарями. На тесто уложить вишни без косточек, на вишни – творог. Творог приготовить следующим образом: смешать его с сахарозаменителем, крахмалом, яйцами и молоком. Сверху пирог можно украсить тестом. Выпекать в духовке около 40 минут.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Творожный торт с нугой и грушами. *На 8 порций: для коржа – 1 банка консервированных половинок груш, 200 г кукурузных хлопьев, 80 г сливочного масла, 3 пластинки желатина. Для начинки: 1–2 пластинки желатина, 1,5 кг нежирного творога, 250 мл сливок, 40 мл грушевой настойки, 800 г орехового крема с нугой. Для украшений: 25 г кукурузных хлопьев, 20 г фундука.*

Смазать жиром форму и выложить ее фольгой. Грушевый сироп слить в отдельную посуду. Кукурузные хлопья пересыпать в мешочек и искрошить с помощью скалки. На слабом огне растопить масло.

Желатин залить водой, чтобы она едва покрывала его, и размачивать около 5 минут. Тщательно отжать. Растворить в подогретом грушевом сиропе при постоянном помешивании. Смешать с растопленным сливочным маслом и измельченными хлопьями. Покрыть тестом дно формы и оставить на 10 минут.

Груши нарезать ломтиками. Разложить их поверх коржа. Для начинки: желатин залить водой и оставить на 5 минут размокать. Сливки взбить до получения густой пышной массы. Около 5 ст. ложек переложить в кондитерский мешок с маленьким

звездчатым наконечником. Положить в прохладное место для последующего украшения торта. Творог смешать с ореховым кремом и нугой. Влажный желатин, постоянно помешивая, распустить на слабом огне и ввести в творожную массу. Постепенно добавить сливки и грушевую настойку. Выложить крем в форму и с помощью лопаточки равномерно распределить поверх грушевых ломтиков, после чего разровнять сверху. Поставить форму на 2 часа в холодильник, пока кремовая масса не застынет.

Для украшения пересыпать в мешочек следующую порцию хлопьев и истолочь с помощью скалки. Держа торт слегка наклонно, посыпать его края полученной крошкой. Ядра орехов разрезать пополам и без добавления жира подрумянить на среднем огне, используя сковороду с антипригарным покрытием. Оставшиеся сливки выдавить в виде розочек по краю торта. Украсить поджаренными орешками.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Творожный пирог с персиками. *На 4 порции: для теста – 3 ст. ложки муки, 1 желток, 100 г сливочного масла, 50 г меда. Для начинки: 4 пластинки белого желатина, 200 г взбитых сливок, 250 г нежирного творога, 1 ч. ложка меда, 1 пакетик ванильного сахара, сок 1 лимона. Для украшений: 500 г консервированных персиков, 100 г брусники, 1 упаковка прозрачной заливки.*

Муку просеять в миску. Добавить мед, масло и желток. Быстро смешать все с помощью миксера до получения крупенистой массы. Руками слепить из нее шарик, обернуть его пленкой и положить приблизительно на 30 минут в холодильник. Нагреть духовку до 200 °С. Тщательно смазать форму растопленным маргарином. Раскатать тесто на слегка посыпанной мукой поверхности и выложить его в форму. Многократно наколоть тесто вилкой, чтобы при выпекании оно не пузырилось. Выпекать корж около 20 минут до золотисто-желтого цвета. Оставить на 5 минут в выключенной духовке. Затем охладить, опрокинув на решетку для пирога.

Начинка: залить желатин водой, чтобы она едва покрывала его, и оставить на 5 минут набухать. Тем временем с помощью венчика смешать творог, ванильный сахар и лимонный сок. Помешивая, на слабом огне растворить желатин. Размешать в нем 1 ст. ложку творожной массы, а затем ввести в остальную творожную массу. Поставить в холодное место. Взбить сливки в густую пену. Ввести в наполовину застывшую творожную массу. Намазать поверх коржа и поставить на 1 час в прохладное место,

чтобы масса окончательно застыла. Украшения: сироп персиков слить в отельную посуду. Половинки фруктов надрезать в виде веера. Дольки персика и бруснику разложить поверх массы. Используя фруктовый сироп, приготовить заливку для пирога, руководствуясь описанием на упаковке. Покрыть ею фрукты. Перед подачей на стол поставить пирог на 30 минут на холод.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 300 ккал.

Творожное пирожное. *На 8 порций: для теста – 200 г размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г муки, 50 г рубленного миндаля, 2 ч. ложки разрыхлителя, 3 яйца, 50 г взбитых сливок. Для творожной массы: 75 г сливочного масла, 3 ст. ложки фруктозы, 1 ч. ложка лимонной цедры, 3 яйца, 500 г нежирного творога, 200 г цукатов из лимонных корочек, 1 пакетик ванильного сахара. Для верхнего слоя: 1 литровая банка вишневого компота, 1 литровая банка абрикосового компота, орешки.*

Нагреть духовку до 190 ˚С. Кисточкой нанести тонкий слой жидкого жира на противень с высоким бортиком или на сковороду. Взбить в густую пену сливочное масло с медом и ванильным сахаром. Смешать просеянную муку, миндаль и разрыхлитель. Вместе с яйцами и сливками добавить к маслу. Около 2 минут активно взбивать все миксером. Выложить тесто ровным слоем на приготовленный противень и поставить на 20 минут в предварительно нагретую духовку.

Для творожной массы взбить сливочное масло с фруктозой и лимонной цедрой. Продолжая взбивать, по одному ввести все яйца. Затем последовательно добавлять творог, лимонные цукаты, рубленный миндаль и пакетик ванильного сахара. Затем через сито слить сироп с вишни и абрикосов. Дать каплям стечь.

Вынуть из духовки выпеченный корж. Аккуратно намазать поверх него творожную массу. Разложить сверху фрукты и ягоды. Вновь поставить пирог в духовку и выпекать еще 35 минут при той же температуре. Остудить пирог на противне. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой и рублеными орешками. Разрезать его на квадраты, треугольники или прямоугольники и подать на блюде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 360 ккал.

Творожные крокеты. *На 4 порции: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 600 г творога, 4 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ч. ложки яблочного уксуса, сода на кончике ножа, 4 ст.*

ложки меда, соль, цедра лимона.

Масло, яйца, соль, цедру взбить в пену, добавить протертый через сито творог, мед, соду, погашенную уксусом, муку и сухари. Все хорошо вымесить. Из теста сформировать крокеты и жарить их в кипящем масле. Готовые крокеты посыпать сахарной пудрой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 260 ккал.

Торт «Романтика». *На 4 порции: для основы торта – 300 г готового бисквита. Для пропитки: 1/2—3/4 стакана компотного сиропа. Для творожной массы: 500 г свежего творога, 3 яичных желтка, 150 г меда, 2 ч. ложки ванильного сахара или немного ванилина, сок, отжатый из 1 лимона, тертая цедра 1 лимона, 3 ч. ложки желатина, 4 ст. ложки холодной воды, 200 мл сливок, 1 стакан кислого брусничного варенья или ягод брусничного компота, сахарная пудра для посыпки.*

Бисквит разрезать на два пласта, при необходимости пропитать по срезу компотным сиропом. Нижний пласт поместить в разъемную форму, внутрь формы уложить ободок из алюминевой фольги или пергамента так, чтобы он покрыл боковые стороны формы. Поверхность пласта покрыть брусничным вареньем или ягодами из компота. Для начинки взбить желтки с медом в светлую пену, добавить творог, ванильный сахар, тертую лимонную цедру и лимонный сок и смешать до получения однородной массы.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды (4 ст. ложки) и держать до тех пор, пока он не набухнет, развести на водяной бане, смешать с творожным кремом и поставить ненадолго в холодное место. Сливки взбить в крепкую пену и смешать с творожным кремом. Переложить крем на бисквит равномерным слоем, покрыть вторым пластом, слегка прижать и поставить на 5–6 часов или до следующего дня в холодильник. Перед сервировкой вынуть торт из формы, осторожно удалить бумагу, переложить на подставку для торта, посыпать сахарной пудрой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 3 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Торт из печенья с творожным кремом. *На 4 порции: для основы торта – 400 г печенья целикового, диабетического. Для крема: 500 г творога, 200 г фруктозы, 1 стакан сливок или сметаны, лимонная цедра, мармелад, шоколад (немного, для украшения).*

Творог смешать с фруктозой и сливками до образования

однородной массы, заправить лимонной цедрой и ванилином, добавить цукаты. Печенье положить в три слоя на блюдо, между слоями намазать творожный крем. Прежде чем выкладывать печенье, смочите его в сметане, взбитой с фруктозой или же в молоке или сливках. На крем затем насыпать кусочки мармелада и шоколада. Боковые стороны и верх торта намазать творожным кремом, украсить мармеладом и тертым шоколадом. Поставить на 2–3 часа в холодильник.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Трубочки с начинкой из творога. *На 4 порции: 150 г муки, 1/2 ч. ложки корицы, 120 г фруктозы, соль, 2 белка, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки белого вина, 500 г мягкого творога, 50 г тертого шоколада, жир, 2 ст. ложки цукатов, 3 металлические формочки для скручивания трубочек с кремом.*

Замесить тесто из муки, корицы, 45 г фруктозы, соли, 1 белка, 2 ст. ложек масла и 2 ст. ложек вина. Придать ему форму шара, завернуть в пленку и охлаждать 2 часа. Раскатать тесто и вырезать 12 кругов. Растопить оставшееся масло и намазать тесто. Обернуть по одному кругу смазанной стороной вокруг каждой формы. Смазать края белком и прижать. Зажарить трубочки во фритюре. Вынуть форму. Протереть через сито творог и перемешать с 75 г фруктозы. Перемешать с цукатами и шоколадной стружкой. Начинить трубочки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Творожный мусс с медом. *На 4 порции: 250 г жирного творога, 150 г жидкого меда, 3 ч. ложки пряной приправы для пряников, 1/2 ч. ложки корицы, 4 г желатина, 250 мл взбитых сливок, по 20 г светлой и темной шоколадной глазури, 4 маленьких мандарина.*

Перемешать в миске творог и мед. Добавить приправу для пряников и корицу. Желатин замочить в холодной воде. Положить в кастрюлю и, помешивая, распустить на слабом огне. Перемешать с творожной массой. Взбить сливки. Когда творожный крем начнет застывать, перемешать его со сливками. Отдельно порубить оба вида глазури и расплавить по отдельности на паровой бане. По отдельности намазать на мраморную пластинку и дать застыть. Лопаточкой снять стружку. Посыпать мусс. Подавать в десертных вазочках, украсив фруктами.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 190 ккал.

Сырники из рикотты. *На 4 порции: 250 г творога-рикотта, 1 яйцо, мед по вкусу, ванильный сахар по вкусу, около 8 ст. ложек муки для теста и для обвалки, сметана.*

Вынуть рикотту из упаковки, слить лишнюю жидкость, выложить в емкость, растереть. Добавить яйцо, еще раз все перемешать. Всыпать ванильный сахар, добавить мед, перемешать. Добавить муку и замесить тесто.

Разделить тесто на части, каждую раскатать в виде колобка, обмакнуть в муке, придавить и придать форму сырника. Разогреть масло и выложить сырники на сковороду. Обжаривать по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Творожники с инжиром и орехами. *На 4 порции: 500 г творога, 125 г пшеничной муки, 4 яйца, 60 г меда, 120 г инжира, 200 г грецких орехов, 60 г сливочного масла, 170 г сметаны, соль по вкусу.*

Творог пропустить через мясорубку, муку просеять, инжир замочить на 30 минут в горячей воде, затем мелко нарезать. Ядра грецких орехов обжарить без масла и мелко нарубить. Творог соединить с половиной муки, желтками яиц, медом, инжиром и орехами, посолить и тщательно перемешать. Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обвалять в оставшейся муке. Творожники жарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета, затем поместить их в духовку на 5–7 минут. Подавать в горячем виде со сметаной.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Домашний густой сливочный йогурт. *На 4 порции: 3 стакана молока, 1/3 стакана сухого молока, 1/3 стакана натурального йогурта.*

Смешать $2\ 3/4$ стакана молока с $1/3$ стакана цельного сухого молока в кастрюле, постепенно нагреть до кипения и поднятия пенки. Уменьшить огонь и осторожно кипятить на слабом огне 20 минут. Снять с огня и остудить до температуры 45 °С. Удалить с молока пенку, затем осторожно добавить $1/3$ стакана натурального йогурта, смешанного с $1/4$ стакана молока, размешать. Разлить смесь в стерилизованные банки и закрыть. Поставить банки в кастрюлю и наполнить ее горячей водой из-под крана. Завернуть кастрюлю в одеяло и держать в тепле как

минимум 6 часов. Перед использованием йогурт хорошо охладить в течение 3–4 часов. Йогурт можно хранить в холодильнике в течение недели. Получается 2 стакана.

В йогурт добавляют различные свежие или вареные фрукты или рубленые орехи. Его можно использовать как размягчающий маринад для мяса и домашней птицы, сгущения и для обогащения вкуса тушеных блюд и некоторых супов, а также как соус к горячим овощным блюдам. Натуральный йогурт, содержащий полезные бактерии (ацидофильные и бифидобактерии), улучшает работу пищеварительной системы, восполняя в организме недостаток натуральных бактерий.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 45 ккал.

«Творожная неженка». *На 4 порции: творог – 500 г, мед – 1 стакан, яйцо – 3 штуки, сметана – 2 ст. ложки, сода — 1/2 ч. ложки, ванилин – по вкусу, мука (манка) – 3 стакана.*

Растереть творог с медом, вбить в массу яйца и еще раз тщательно перемешать. Добавить сметану, соду и ванилин. Небольшими порциями, просеивая через сито, добавить муку и замесить не слишком густое тесто.

Форму смазать маслом, вылить туда получившуюся массу. Поставить в духовку. Готовить минут 40–50.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 4 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 340 ккал.

Разноцветный творожный крем. *На 4 порции: 380 г творога, 100 г фруктозы, 1 яйцо, 2 ст. ложки повидла, 2 ст. ложки какао, 1/2 лимона, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, затем ложкой ввести в него взбитое с фруктозой и щепоткой соли яйцо. Полученную массу разделить на три порции. В первую положить повидло, во вторую – какао, в третью – добавить лимонный сок и натертую лимонную цедру или ваниль с сахаром и 2 ст. ложки лимонного ликера. Каждую порцию перемешать и слоями уложить в стеклянную посуду. Крем готовить перед подачей на стол.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 150 ккал.

Бананы с творогом и йогуром. *На 4 порции: 4 банана, сок 1/2 лимона, 100 г творога, 100 г йогурта, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда.*

Бананы почистить, разрезать вдоль пополам, положить в форму для выпечки, сбрызнуть соком лимона. Творог растереть с йогуртом, яйцом и медом до получения однородной массы,

выложить на бананы. Поместить в заранее нагретую духовку и выпекать 10 минут.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1,5 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 140 ккал.

Тирамису с творогом. *На 8 порций: 6 яиц, 60 г фруктозы, ваниль на кончике ножа, 250 г сливочного масла, 250 мл взбитых сливок, 250 г творога, полстакана крепкого кофе, 125 мл кофейного ликера, 4 ст. ложки бренди или рома, 35 диабетических бисквитов (сухих продолговатых сладких печений), 4 ч. ложки какао.*

Для крема взбить желтки с фруктозой и ванилью до образования густой массы. В кастрюлю налить воды и нагреть, но не кипятить. Поставить в воду миску с желтками и продолжать взбивать 2–3 минуты до загустения и побеления.

Снять с водяной бани и продолжать взбивать еще 2–3 минуты, охлаждая. Остудить, добавить однородную воздушную, тщательно взбитую смесь из протертого творога и сливок. Все вбить – получится нежидкая воздушная вкусная масса.

Бисквиты слегка смочить в смеси кофе, ликера и бренди. В форме выложить ряд влажных бисквитов, сверху слой крема, снова ряд бисквитов и слой крема. Слоев сделать не более 3, верхний слой – крем. Поставить десерт в холодильник на 4–5 часов. Перед подачей посыпать какао.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Десерт из авокадо с творогом. *На 4 порции: 1 авокадо, 350–400 г нежирного творога из тубы, 2 ч. ложки меда, 2 некрупных мандарина.*

Авокадо разрезать пополам, вынуть мякоть ложкой. Смешать мякоть с творогом и медом в измельчителе. Получившуюся начинку уложить в половинки авокадо и украсить мандаринками. Приятного аппетита!

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Двигайтесь в правильном направлении!

Любая болезнь – это по сути путевой указатель. Она говорит нам, что где-то в своей жизни мы сбились с пути – перестали прислушиваться к своему организму, погрязли в ненужных и вредных привычках, запутались в обидах и претензиях. Поэтому одной только диетой диабет скомпенсировать не удастся. Необходимо прислушаться к себе, изменить свой образ жизни, отношения с близкими и родными. А еще – научиться осуществлять свои желания, ведь именно от их нереализованности зачастую появляются проблемы в нашей жизни.

С точки зрения психосоматики диабет возникает на фоне проблем в эмоциональной сфере. Энергетический центр, в котором расположена поджелудочная железа, управляет эмоциями, желаниями и интеллектом. Человек с диабетом обычно очень впечатлительный, у него много желаний. Как правило, он желает чего-то не только для себя, но и для всех близких. Он хочет, чтобы каждый получил свой кусок пирога от жизни.

Это очень преданный человек, но его ожидания нереальны. Он старается позаботиться обо всех, кто попадает в поле его зрения, и винит себя, если жизнь других людей идет не так, как он задумал. Но за всеми этими планами и желаниями скрывается глубокая грусть, вызванная неудовлетворенной жаждой нежности и любви.

Чтобы скомпенсировать диабет на эмоциональном уровне, стоит признать, что ни один человек не может контролировать все вокруг, и расслабиться. Пусть все совершается естественным образом. Надо научиться чувствовать сладость настоящего, вместо того чтобы думать о будущих желаниях. Да и насильно осчастливить окружающих – тоже напрасная мечта. Лучше сосредоточиться на своих маленьких желаниях и исполнять их по мере возможности.

Безусловно, не стоит забывать также о здоровом образе жизни, который заключается в прогулках на свежем воздухе, физических упражнениях и солнечных ваннах. Наслаждайтесь жизнью и будьте здоровы!